MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMM

DOSSIER SPÉCIAL EN THÉRAPIE

LA SANTÉ MENTALE, GRANDE CAUSE NATIONALE

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

CRASHS AÉRIENS POURQUOI SONT-ILS PLUS NOMBREUX ?

NÉOM, VILLE DU FUTUR À L'IMPARFAIT

R.I.P DAVID LYNCH GÉNIE SINGULIER DU CINÉMA

FOLIO SEXY

ELLES FONT LEUR CURE DE SOLEIL EN TENUE D'EVE

CONFESSION INTIME

J'ai testé avec une collègue un club libertin

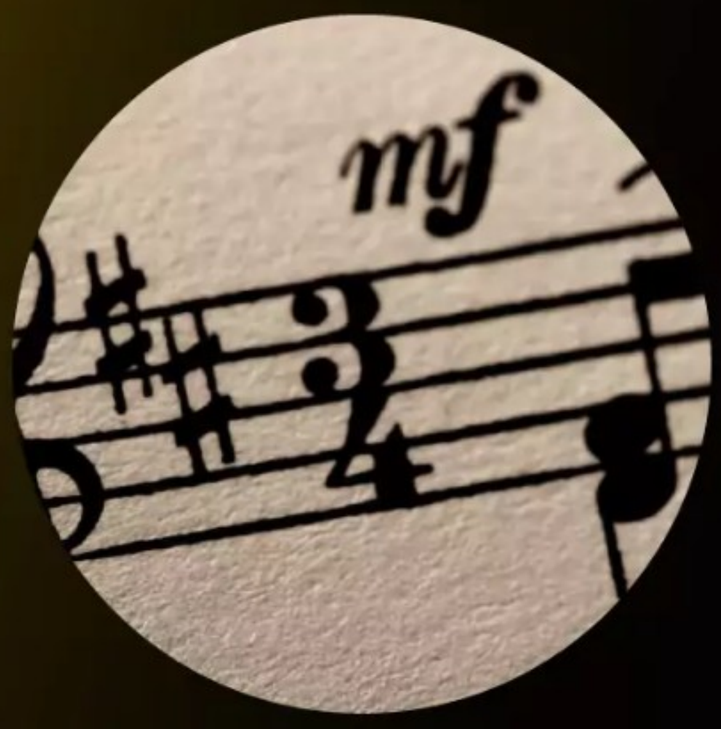
1

BUSINESS CREATION

Créer une société suppose que vous devriez définir un **concept commercial**, élaborer un plan d'affaires, bien comprendre le volet financier et procéder enfin au markéting et au lancement.

Êtes-vous à la quête d'une indépendance financière ou avez-vous envie de vendre éventuellement votre société au plus offrant ? Voulez-vous créer une petite société viable, quelque chose que vous aimez faire et qui peut vous procurer un revenu substantiel ? Une erreur commune des entrepreneurs est de se lancer dans une activité qui ne correspond pas à leurs contraintes personnelles. Par exemple, si vous avez des enfants en très bas âge et que c'est important pour vous d'être là chaque soir pour les coucher, vous ne **devriez pas lancer une entreprise** qui vous demandera de longs déplacements avec nuitées chaque semaine. Ce sont entre autres quelques questions auxquelles vous devrez répondre le plus tôt possible.

Trouvez-vous une idée. Vous pouvez opter pour un produit que vous avez toujours voulu fabriquer ou un service dont vous êtes convaincu de la nécessité. Cela peut même être quelque chose que les gens ignorent jusqu'alors qu'ils ont besoin, simplement parce qu'elle n'a pas encore été inventée. Ne faites pas l'erreur de confondre le besoin et la demande des prospects.



EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Qui ose dire qu'il peut m'apprendre les sentiments
Ou me montrer ce qu'il faut faire pour être grand
Qui peut changer ce que je porte dans mon sang
Qui a le droit de m'interdire d'être vivant
De quel côté se trouvent les bons ou les méchants
Leurs évangiles ont fait de moi un non croyant
La vie ne m'apprend rien
Je voulais juste un peu parler, choisir un train
La vie ne m'apprend rien
J'aimerais tellement m'accrocher, prendre un chemin
Prendre un chemin
Mais je ne peux pas, je ne sais pas
Et je reste planté là
Les lois ne font plus les hommes mais quelques hommes font la loi
Et je ne peux pas, je ne sais pas
Et je reste planté là
À ceux qui croient que mon argent endort ma tête
Je dis qu'il ne suffit pas d'être pauvre pour être honnête
Ils croient peut-être que la liberté s'achète
Que reste-t'il des idéaux sous la mitraille
Quand leurs prècheurs sont à l'abri de la bataille
La vie des morts n'est plus sauvée par des médailles
La vie ne m'apprend rien
Je voulais juste un peu parler, choisir un train

LA VIE NE M’APPREND RIEN - DANIEL BALAVOINE

Quelle est notre humeur ?

Combattre la dépression d'hiver et se sentir fort pour 2025, c'est maintenant !

Les gars, on va pas se mentir : l'hiver, c'est une sacrée épreuve. La neige, la grisaille, les températures glaciales, et bien sûr, la dépression saisonnière qui pointe son nez dès que les journées raccourcissent. C'est comme si le froid extérieur venait vous choper par surprise et s'incruster dans votre humeur. Vous savez de quoi je parle, non ? On passe des semaines à se dire qu'on va tout déchirer en janvier, mais entre le sapin qui est déjà moisi et les nuits sans fin où il est plus facile de se vautrer sur le canapé qu'aller faire une promenade, l'énergie de début de mois s'évapore plus vite que le dernier pack de bière un soir de match. Mais écoutez-moi bien, ça doit changer, et ça commence ici, avec nous, maintenant !

Si vous vous êtes déjà retrouvés à faire la grimace chaque matin, avec une tasse de café comme unique source de survie, bienvenue au club ! La dépression d'hiver, c'est comme ce pote qui débarque sans prévenir, qui squatte le canapé et ne se décide jamais à partir. Mais il est grand temps de lui dire "allez hop, dégage !" Parce qu'on ne va pas laisser cette saison pourrie voler notre bonne humeur et notre énergie. On est des mecs forts, des warriors, pas des marmottes en hibernation. Alors, on met de côté les excuses, et on prend les choses en main. Ce n'est pas parce qu'il fait froid qu'on doit se laisser envahir par la mollesse et la déprime.

Alors, c'est quoi le plan ? D'abord, on va se bouger le cul. Oui, c'est cliché, mais on va en parler franchement. Se mettre en mode "je m'en fiche de l'hiver" commence par une bonne vieille session de sport. Pas de grandes séances de deux heures, mais simplement une petite sortie à la salle ou un peu de cardio à la maison. Sérieusement, vous savez que l'excitation de l'endorphine vaut tout l'arsenal de chocolat chaud et de séries Netflix. Et si on veut vraiment kicker cette déprime, on n'hésite pas à se faire un planning avec des objectifs. Un peu de sport, un peu de lecture, un peu de bouffe saine, et si on veut bien, on se permet un cheat day (mais juste un, pas 7, hein).

Ensuite, n'oublions pas l'armure contre l'hiver : notre mental. Les gars, c'est là qu'il faut qu'on fasse les choses sérieusement.

On arrête de se dire que le 1er janvier c'est le seul jour où on peut prendre de bonnes résolutions. Chaque jour est une opportunité pour se réinventer. Si vous avez l'habitude de procrastiner et de vous laisser emporter par le vent de la déprime hivernale, il est grand temps de changer cette routine.

Le mental, c'est comme un muscle : plus on l'entraîne, plus il devient solide. Alors, lancez-vous des défis et des petites victoires au quotidien. Compliments à soi-même, check ! Nouveau projet en tête, check ! Envie de conquérir le monde en 2025, double check !

Allez, faites de chaque journée un petit pas vers votre objectif de l'année. Vous verrez, 2025 va être notre année. Ce n'est pas l'hiver qui va nous faire plier !

Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Janvier 2025

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

Chers lecteurs,

Il semblerait que notre magazine Masculin ait éveillé les délicates sensibilités de certains kiosques numériques. Ils ont décidé de le masquer de leurs catalogues sous prétexte que nous y affichons de jolies femmes dénudées.

Eh oui, Masculin ne plaît pas à tout le monde… et nous en sommes fiers !

Alors, pour continuer à profiter de Masculin sans interruption, on compte sur vous pour nous retrouver via la barre de recherche ou, mieux encore, ajoutez-nous en favoris pour être sûrs de recevoir les nouvelles éditions.

Après tout, l'impertinence est notre signature, et la fidélité des milliers de personnes qui nous lisent, notre plus belle victoire !

Merci de nous suivre et de faire vivre Masculin comme il se doit : avec panache.

L'équipe Masculin

2

BUSINESS CREATION

Trouvez-vous une dénomination officieuse. Vous pouvez le faire avant même de trouver l'idée d'entreprise et si vous avez une bonne dénomination, cela pourrait vous aider à définir plus aisément votre projet.

Au fur et à mesure que votre projet évoluera et que les choses commenceront à se matérialiser, la meilleure dénomination vous parviendra, mais ne permettez pas que cette étape vous ralentisse dès le début. Créez un nom que vous pourrez utiliser lorsque vous élaborez votre projet et n'hésitez pas à le changer plus tard.

Cherchez toujours à savoir si le nom est déjà utilisé par quelqu'un d'autre avant de le choisir. **Essayez de trouver un nom simple et facile** à mémoriser. Pensez aux dénominations des marques populaires comme « Apple ». Ces noms sont difficiles à oublier, simples et faciles à prononcer.

Définissez votre équipe. Serez-vous seul ou avec quelques amis de confiance ? Cela vous permettra de mettre en synergie les idées de tous. Lorsque deux personnes se mettent ensemble, elles peuvent créer quelque chose de plus grand que lorsqu'ils le font séparément.

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

DONALD TRUMP INVESTI : QUELS SONT LES PRINCIPAUX DÉCRETS DU NOUVEAU PRÉSIDENT AMÉRICAIN ?

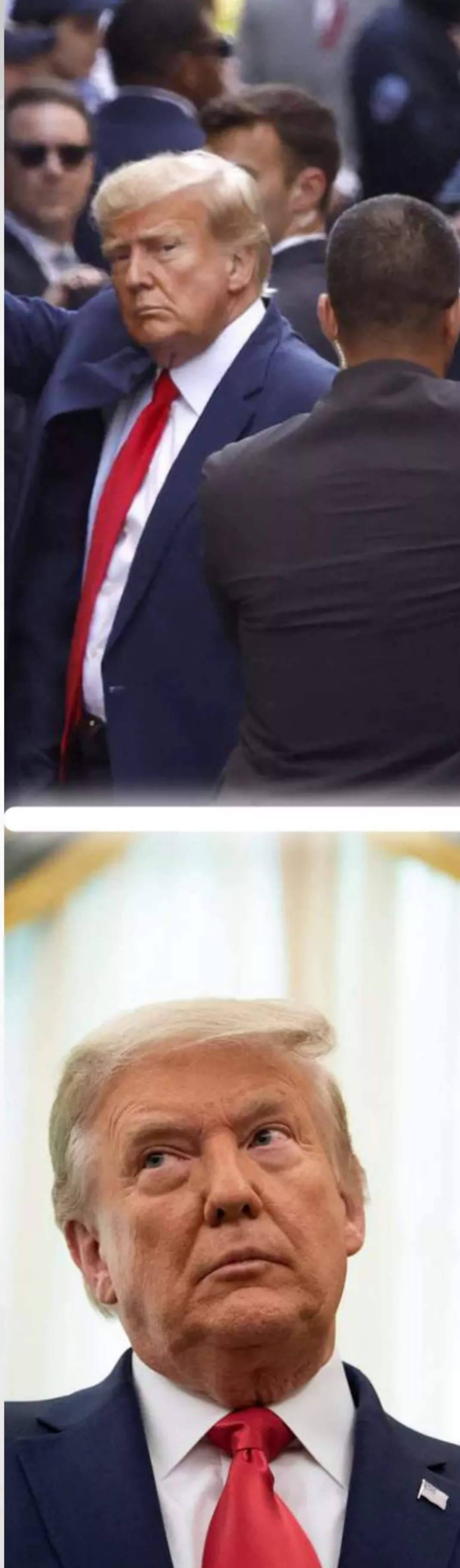
De l'économie à l'immigration, du bannissement de TikTok aux questions sociétales, les premiers décrets signés par Donald Trump à son arrivée à la Maison Blanche couvrent un large éventail de sujets.

Dès son investiture, Donald Trump a mis le cap sur ses priorités. En quelques minutes seulement après avoir prêté serment en tant que 49e président des États-Unis le lundi 20 janvier, il a signé plusieurs décrets, principalement destinés à inverser les décisions prises par l'administration de son prédécesseur, Joe Biden. Après son serment, le nouveau président s'est rendu à la Capital One Arena à Washington pour prononcer son discours inaugural. Devant une foule de **20 000 personnes enthousiastes**, il a déclaré que "l'âge d'or des États-Unis commence aujourd'hui" et a profité de l'occasion pour signer ses premiers décrets présidentiels. Ces décrets touchent à de nombreux sujets allant de l'économie à l'immigration, en passant par des décisions sociétales comme le bannissement de TikTok aux États-Unis.

L'Immigration en ligne de mire

Donald Trump s'est ensuite installé derrière le fameux "Resolute Desk" du Bureau ovale. Devant lui, des piles de documents soigneusement rangées dans des pochettes de cuir, avec son stylo préféré à portée de main. À ses côtés, un conseiller lui passait un décret à signer, tandis qu'un petit groupe de journalistes était présent.

"Celui-là, il est crucial", a déclaré le républicain, après avoir remporté une élection marquée par une campagne sévère à l'égard des migrants. Il a signé un décret remettant en cause le droit du sol, qu'il qualifie de "ridicule", bien qu'il soit inscrit dans la Constitution américaine. Dès le lundi suivant, un des premiers effets a été visible : la **plateforme de demandes d'asile mise en place par l'administration Biden** a cessé de fonctionner immédiatement. "Les rendez-vous prévus ont été annulés", a informé le service sur son site. Plus tard dans la journée, Trump a également signé un décret déclarant l'état d'urgence à la frontière mexicaine, entamant un "processus d'expulsion de millions de criminels étrangers".



Abandon de l'OMS

Le nouveau président américain a aussi signé un décret visant à retirer les États-Unis de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une **organisation qu'il avait souvent** critiquée pour sa gestion de la crise du Covid-19.

"L'OMS nous a abusés", a accusé Trump en signant ce décret, justifiant ce retrait par la différence des contributions financières entre les États-Unis et la Chine.

Dans ce texte, il incite les agences fédérales à "suspendre tout futur financement, soutien ou ressource destiné à l'OMS" et leur demande de "trouver des partenaires **américains et internationaux** compétents" pour assumer les responsabilités auparavant attribuées à l'organisation.

Les États-Unis sont historiquement le principal contributeur à l'OMS, en versant à la fois une cotisation calculée sur leur PIB et des contributions volontaires.

Abandon de l'accord de Paris

Parmi les décrets signés figure également celui qui marque un nouveau retrait des États-Unis de l'accord de Paris sur le climat. Ce recul majeur dans la lutte contre le réchauffement climatique compromet les efforts mondiaux pour freiner ce phénomène.

Le républicain, connu pour ses positions climatosceptiques, a honoré sa promesse en signant dès son premier jour un décret officiel, accompagné d'une lettre adressée aux Nations unies.

"Je me retire immédiatement de l'accord de Paris sur le climat, une escroquerie injuste et unilatérale", a proclamé Trump devant ses **partisans à la Capital One Arena**, avant de ratifier les documents devant eux. "Les États-Unis ne sacrifieront pas leurs industries pendant que la Chine continue de polluer sans restriction", a-t-il ajouté.

Ce retrait des États-Unis, qui étaient déjà brièvement sortis de l'accord sous son premier mandat, avant d'y revenir sous Biden, devrait prendre effet dans un an.

Grâce pour les assaillants du Capitole

Une promesse de campagne : Trump a signé un décret accordant une grâce à plus de 1 500 personnes impliquées dans l'assaut du Capitole du 6 janvier 2021. Le président avait annoncé qu'il exercerait son pouvoir de grâce dès le premier jour de son mandat, comme il l'avait promis pendant sa campagne.

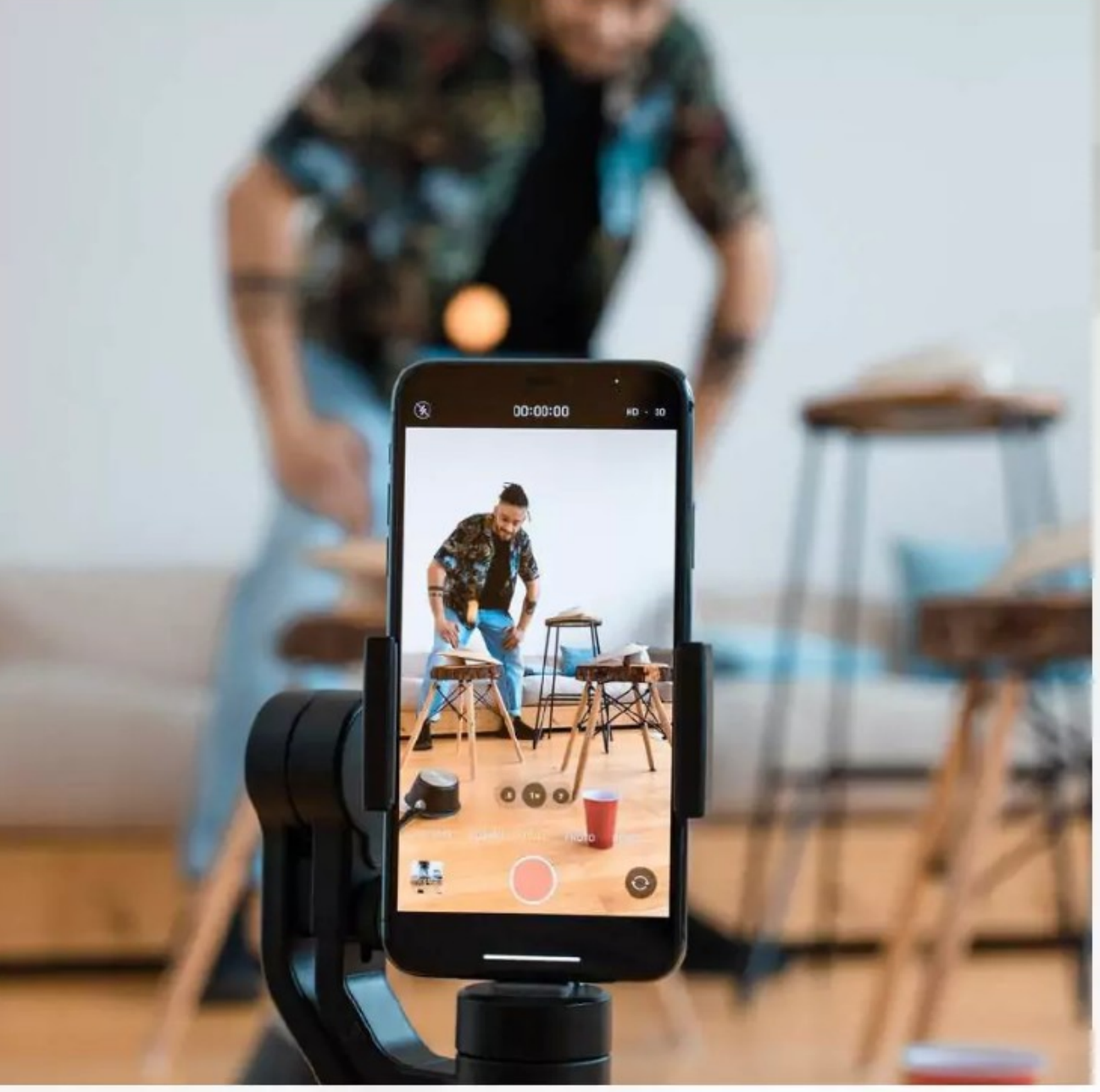
"C'est pour le 6 janvier, pour les otages, environ 1 500 personnes qui seront totalement graciées", a-t-il déclaré en signant l'acte.

"Cette proclamation met fin à une grave injustice nationale subie par le peuple américain durant les quatre dernières années et entame un processus de réconciliation", stipule le décret de la Maison Blanche.

Cette grâce concerne tous les participants condamnés pour l'assaut, à l'exception de 14 individus, dont la peine a été réduite à une période de prison déjà purgée. Parmi eux se trouvent des membres des groupes d'extrême droite Oath Keepers et Proud Boys, dont Stewart Rhodes, le fondateur des Oath Keepers, condamné à 18 ans de prison.

Fin des aides pour les personnes transgenres

Le 47e président des États-Unis a annoncé que son administration ne reconnaîtrait désormais plus que "deux sexes, masculin et féminin", définis à la naissance, et que les programmes fédéraux de soutien à la diversité seraient également supprimés. Donald Trump a confirmé, comme il l'avait affirmé pendant sa campagne, sa volonté de remettre en **cause ce que certains conservateurs considèrent comme les excès des politiques** de diversité et d'inclusion des minorités. "À partir d'aujourd'hui, la politique officielle du gouvernement américain sera qu'il n'y a que deux sexes, masculin et féminin", a-t-il déclaré dans son discours d'investiture. "Ces sexes sont fixes et fondés sur une réalité biologique incontestable", a ajouté un décret de la Maison Blanche. Ce texte stipule que "les fonds fédéraux ne doivent pas être utilisés pour promouvoir l'idéologie de genre", et ordonne la fin de tout programme de diversité et d'inclusion au sein du gouvernement fédéral.



Suspension de l'interdiction de TikTok

Trump a également signé un décret ordonnant la suspension pour 75 jours de l'interdiction de TikTok aux États-Unis. Cette loi, votée par le Congrès en 2024 et entrée en vigueur le 19 janvier, exigeait que la maison mère de la plateforme la vende, faute de quoi elle serait bannie du **territoire américain**. Cela a entraîné l'inaccessibilité du réseau social pendant quelques heures ce week-end.

Cuba de retour sur la liste noire

Enfin, Donald Trump a réintégré Cuba sur la liste des États soutenant le terrorisme, une décision qu'il avait prise à la fin de son mandat, avant que Joe Biden ne l'annule quelques jours après son entrée en fonction. Cette mesure était censée être un "geste de bonne volonté", suite à un **accord sur la libération** de prisonniers politiques. Le président cubain, Miguel Diaz-Canel, a réagi vivement, qualifiant cette décision d'acte d' "arrogance".

Investiture de Trump : 24 heures de déclin climatique

Avant même de poser un pied à la Maison Blanche, il avait déjà dévoilé quelques engagements. Supprimer l'Agence de Protection de l'Environnement (EPA), démanteler la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA), privatiser certaines de ses fonctions et sortir de l'Accord de Paris faisaient partie de ses premières promesses.

Le 20 janvier, le site officiel de la Maison Blanche a publié une liste des priorités immédiates de l'administration Trump. Si vous en doutiez encore, rien n'échappera à sa volonté de transformation.

"Une urgence énergétique nationale"

Lors de son discours d'investiture, Donald Trump a déclaré : "Aujourd'hui, je voudrais déclarer une urgence énergétique nationale : nous allons forer, chéri, forer" ("Drill baby drill"). Il n'a pas caché son intention d'assouplir les **réglementations pour les producteurs** d'énergies fossiles, une promesse qu'il avait déjà formulée dans son programme avant l'élection. Ce discours a aussi mis en avant les priorités de son administration : "Le président Trump déclarera une urgence énergétique et utilisera toutes les ressources nécessaires pour construire des infrastructures essentielles."

Il est bien connu que chaque nouveau puits de pétrole ou de gaz exploité contribue à éloigner l'objectif mondial de limiter le réchauffement à +1.5°C. Peu après, la Maison Blanche a apporté des précisions sur cette urgence :

"L'insuffisance de la production, du transport, du raffinage et de la **production d'énergie aux États-Unis** représente une menace inhabituelle et extraordinaire pour l'économie, la sécurité nationale et la politique étrangère du pays. En conséquence, je déclare une urgence nationale."

L'excuse trouvée par Trump : "l'urgence énergétique nationale", comme si les États-Unis étaient en crise énergétique et qu'il était impératif, dans l'urgence, de construire des infrastructures fossiles.

Or, rappelons que les États-Unis sont déjà le premier producteur mondial de pétrole et de gaz. Si aucune crise énergétique n'exige de produire davantage, il est évident qu'une urgence climatique, elle, existe bien. Mais visiblement, elle ne figure pas parmi ses priorités.

"Mettre fin aux politiques climatiques extrémistes de Biden"

Les priorités dévoilées sur le site officiel de la Maison Blanche sont ambitieuses et devront être observées de près dans les semaines à venir. Si ces mesures sont appliquées, il est plausible que l'hypothèse avancée par Carbon Brief, selon laquelle l'élection de Trump pourrait générer un supplément de 4 milliards d'émissions de CO2e d'ici 2030 par rapport à une victoire démocrate, se réalise.

Voici un aperçu des premières actions prévues :

Le président s'engage à "libérer l'énergie américaine" en annulant ce qu'il appelle les "politiques climatiques extrémistes" de Joe Biden. Il prévoit de simplifier les procédures d'autorisation et de revoir toutes les réglementations considérées comme trop contraignantes pour la production et l'utilisation de l'énergie.

ALERT

SORTIE DE L'ACCORD DE PARIS : UNE DÉCISION SYMBOLIQUE MAIS CRUCIALE

Cela inclut l'extraction et le traitement des minéraux non combustibles, avec l'intention d'annuler certains de ces règlements. Les actions entreprises par Trump dans le domaine énergétique visent à offrir aux consommateurs plus de liberté dans leurs choix, que ce soit en matière de véhicules, d'équipements **domestiques comme les pommes de douche**, toilettes, machines à laver, ampoules, ou lave-vaisselle. Il est difficile de comprendre pourquoi ce point figure parmi les priorités essentielles des Américains, mais c'est pourtant un élément avancé par son administration.

Les politiques énergétiques du président mettront également un terme à la délivrance de concessions pour de **vastes parcs éoliens**, qui selon lui détériorent les paysages naturels et ne servent pas les intérêts des consommateurs d'énergie américains. Encore une fois, ce choix ne surprend pas : Trump veut augmenter la production d'énergie nationale via les énergies fossiles et nucléaires et contrer les efforts de **l'administration Biden** en faveur des énergies renouvelables, en particulier l'éolien, une solution jugée cruciale dans le dernier rapport du GIEC pour limiter les émissions de CO_2.

Trump a officialisé la sortie des États-Unis de l'Accord de Paris. Ce retrait a été annoncé et signé devant une foule en liesse. Il reste à voir si cette décision aura un impact sur d'autres nations avant le début de la COP30 en novembre 2025, à Brasilia.

Toutes les agences fédérales seront appelées à prendre des mesures d'urgence pour réduire le coût de la vie, bien que cela mérite d'être suivi de près, notamment pour observer l'impact de ces décisions sur les agences gouvernementales.

Avant le **début de son second mandat**, de nombreuses spéculations avaient émergé quant aux priorités de Trump. Si la libération des vannes pour les producteurs de pétrole et de gaz, ainsi que la sortie de l'Accord de Paris, ne laissent aucun doute, il faudra également surveiller l'application des promesses de son administration.

L'industrie des voitures électriques pourrait être un bon indicateur des premiers développements. Trump avait promis de "supprimer le mandat pour les véhicules électriques" et de réduire les réglementations coûteuses et contraignantes liées à ces véhicules. Lors de son discours d'investiture, il a rappelé qu'il mettrait fin au Green New Deal ainsi qu'au "mandat des voitures électriques".

"Il faut cesser de les considérer comme un groupe homogène"

« Le financement de la protection sociale repose trop sur les entreprises et les travailleurs, la charge doit être mieux répartie, sinon nous risquons une dépendance », a ajouté Astrid Panosyan-Bouvet lors de son passage à la matinale de TF1. Quant à sa **proposition de solliciter** les retraités les plus fortunés, elle estime que cela pourrait concerner « environ 40 % des retraités ».

« Il est important de ne pas les voir comme un groupe homogène », a-t-elle insisté. Bien qu'aucune discussion parlementaire n'ait encore eu lieu à ce sujet, la ministre envisage que des « taxes et des cotisations » puissent être appliquées aux **retraités dont la pension** dépasse les 2000, voire les 2500 euros par mois. Pour financer la protection sociale, Astrid Panosyan-Bouvet estime qu'il faudrait dégager « 2,5 milliards d'euros en année pleine ».

« Si l'on ajoute la contribution des retraités capables de le faire, cela pourrait rapporter entre 500 et 800 millions d'euros supplémentaires », a-t-elle précisé. « Il est essentiel que nous nous posions la question », a répété la ministre, soulignant qu'il existe actuellement « une solidarité intergénérationnelle », mais qu'il pourrait aussi y avoir « une solidarité entre les aînés, avec ceux qui peuvent se le permettre ».

POUR FINANCER LA PROTECTION SOCIALE, LA MINISTRE DU TRAVAIL PROPOSE DE TAXER « LES RETRAITÉS AISÉS »

Astrid Panosyan-Bouvet envisage l'idée d'appliquer « des taxes et des cotisations » sur les pensions de retraite supérieures à 2000, voire **2500 euros mensuels**, afin de financer la branche autonomie de la protection sociale.

Cette proposition risque de faire débat parmi les plus de 17 millions de retraités en France. Ce mardi matin, la ministre du Travail a suggéré qu'il serait possible d'imposer des « taxes et des cotisations » aux retraités les plus privilégiés, en fonction du montant de leur pension. L'objectif est de soutenir le financement de la branche de l'autonomie de la protection sociale. Selon Astrid Panosyan-Bouvet, c'est une idée « à explorer et à discuter avec les parlementaires ». Cette **mesure pourrait s'ajouter** à la proposition du Sénat concernant l'allongement du temps de travail non rémunéré de sept heures pour les salariés.

« Nous travaillons 70 heures de moins que les Allemands et 100 heures de moins que la moyenne des pays de l'Union européenne », a déclaré la ministre de l'Emploi, tout en écartant l'idée de supprimer un jour férié. « Les résultats des études sur les applications uniformes ont montré que ce n'était pas la solution la plus efficace », a précisé la représentante du gouvernement. Si une telle mesure venait à être adoptée par les parlementaires, elle pourrait se traduire par « 10 minutes supplémentaires par semaine ».

DES DRONES EN MISSION AUTONOME : UNE TECHNOLOGIE QUI REDÉFINIT L'AVENIR MILITAIRE ET LOGISTIQUE

Palladyne AI et Red Cat Holdings viennent de démontrer une avancée spectaculaire dans le domaine des drones autonomes. En utilisant le logiciel Palladyne Pilot AI, plusieurs drones Teal ont opéré en autonomie totale, collaborant pour repérer, classer et suivre des cibles au sol. Cette innovation transforme radicalement les capacités tactiques sur le terrain. Elle **marque une étape clé** dans la gestion autonome des drones, facilitant ainsi une coordination fluide et optimisée entre eux.

Cette démonstration, le fruit d'un travail de recherche intensif, repose sur l'utilisation de capteurs avancés et d'une communication simplifiée mais efficace entre plusieurs drones. Elle s'appuie sur une réussite réalisée en 2024, où un drone isolé avait déjà prouvé sa capacité à fonctionner de manière **autonome grâce à ce logiciel**. Aujourd'hui, avec plusieurs drones travaillant de concert, un nouveau chapitre s'ouvre pour la gestion collaborative des missions.

L'innovation majeure réside dans l'intégration des capteurs multimodaux. Cela permet aux drones de non seulement collecter et partager des données, mais aussi de prendre des décisions autonomes en fonction de ces informations. Cela améliore la compréhension de l'environnement et optimise la navigation des drones. Par exemple, dans des **situations de connectivité restreinte**, un seul opérateur peut gérer plusieurs drones sans être submergé par des tâches trop complexes.

Geoff Hitchcock, directeur des revenus chez Red Cat Holdings, a mis en avant l'impact majeur de cette avancée. Selon lui, cette technologie allège la charge cognitive des opérateurs tout en offrant des performances exceptionnelles dans des environnements contraints. Ces avantages pourraient transformer les opérations militaires, mais également les missions de secours ou de reconnaissance.

Matt Vogt, directeur des revenus chez Palladyne AI Corp, a **également exprimé son enthousiasme**. Il voit dans cette collaboration autonome entre drones un multiplicateur de force stratégique pour les utilisateurs sur le terrain. Grâce à ce système, les drones Teal et Black Widow peuvent coordonner leurs actions pour optimiser l'efficacité des missions.

RÉOUVERTURE DE CENTRALES, NOUVEAUX RÉACTEURS AU SODIUM... QUEL AVENIR POUR L'ÉNERGIE NUCLÉAIRE ?

L'évolution du secteur nucléaire représente l'un des défis majeurs des prochaines décennies pour produire une énergie propre et durable. À l'échelle mondiale, des efforts considérables sont déployés pour innover, rénover et construire de nouveaux réacteurs afin de répondre à une demande croissante en électricité.

Lors de la COP 28, 22 pays ont signé un engagement visant à tripler les capacités de production d'énergie nucléaire d'ici 2050, dans le but de réduire la dépendance aux énergies fossiles telles que le pétrole, le gaz et le charbon. Parallèlement, des géants technologiques comme Microsoft, Google et Amazon investissent massivement dans ce secteur, étant donné que **l'explosion des intelligences artificielles entraîne une demande** énergétique colossale pour les centres de données. Le MIT Technology Review nous offre une analyse des avancées à venir dans le domaine nucléaire, qui devraient se concrétiser dans les années à venir.

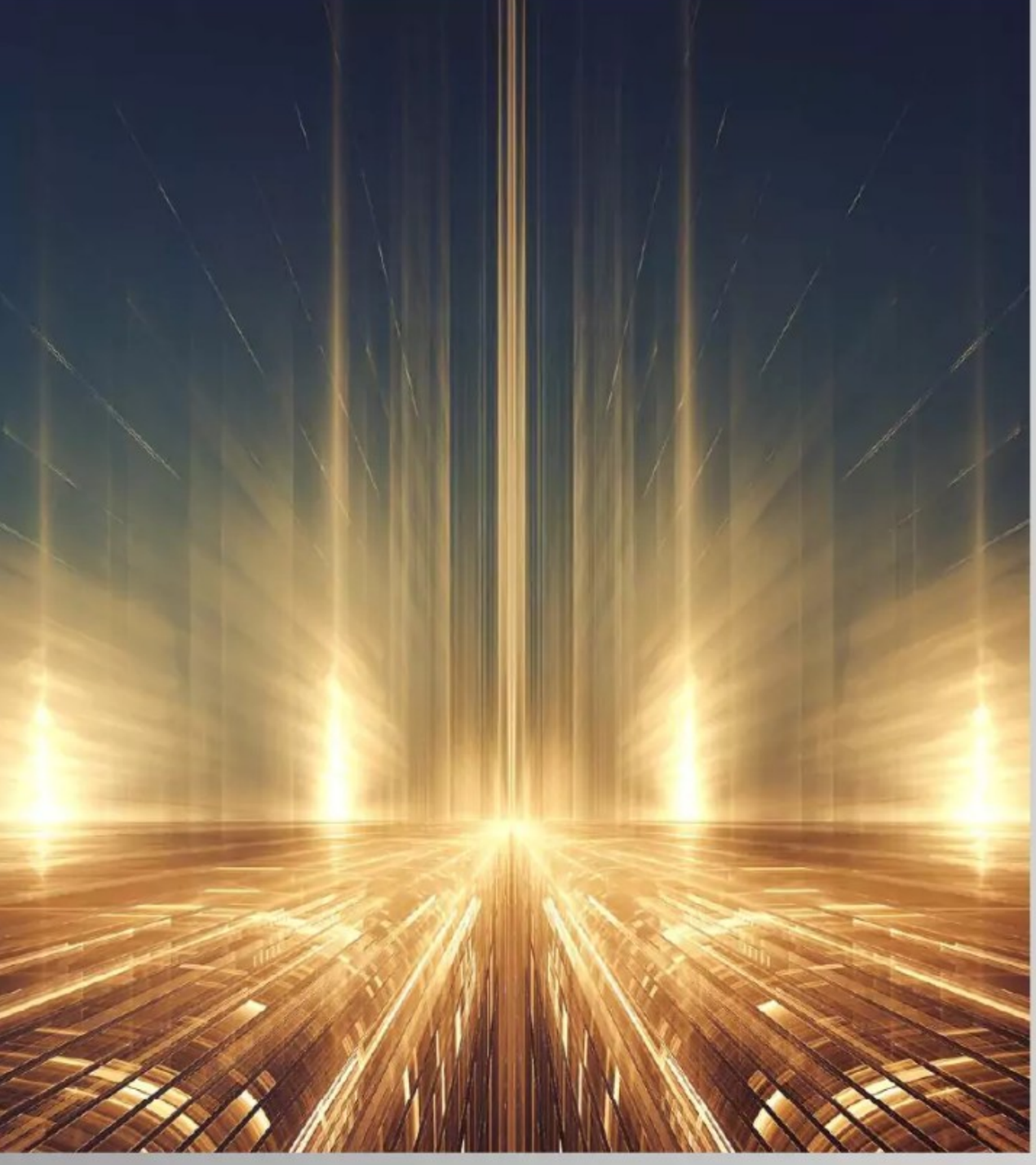
"Des réacteurs sur le papier aux réacteurs réels"

« Nous voyons des réacteurs sur papier se transformer en réacteurs réels », a déclaré Patrick White, directeur de recherche à la Nuclear Innovation Alliance, un groupe de réflexion à but non lucratif. Un progrès important devrait être réalisé dans l'utilisation de nouveaux matériaux pour le refroidissement des réacteurs. Actuellement, les réacteurs nucléaires utilisent de l'uranium comme combustible et de l'eau comme fluide de refroidissement.

Les réacteurs dits de "génération IV", en développement à l'échelle mondiale, proposent d'utiliser des versions plus enrichies d'uranium et de nouveaux types de refroidissants, tels que le sel fondu ou des métaux comme le plomb. Aux États-Unis, le laboratoire national Argonne mène des recherches sur ces réacteurs de génération IV, notamment les réacteurs rapides refroidis au sodium (SFR), qui sont plus sûrs, plus efficaces et produisent moins de déchets. Selon Interesting Engineering, des **dispositifs comme THETA**, utilisés pour simuler des conditions réelles, permettent de progresser vers des réacteurs encore plus performants. Plusieurs entreprises américaines, dont Kairos Power, qui a obtenu un permis de construire pour son premier réacteur rapide refroidi au sodium, devraient concrétiser ces recherches dans les années à venir.

La Chine à la pointe de l'innovation nucléaire

Mais les avancées ne se limitent pas aux États-Unis. La Chine, en plus de construire des réacteurs traditionnels, travaille sur une nouvelle génération de réacteurs refroidis à l'hélium, capables d'atteindre des températures supérieures à 1 500 °C.



Optimiser les réacteurs existants

Au-delà de la construction de nouveaux réacteurs, l'un des grands enjeux des prochaines années consiste à maximiser l'utilisation des centrales nucléaires déjà en fonctionnement. Dans les pays disposant de parcs nucléaires vieillissants, l'option de prolonger les licences des réacteurs existants est envisagée.

"Alors que de nombreuses centrales construites au XXe siècle étaient initialement autorisées à fonctionner pendant 40 ans, il n'y a aucune raison qu'elles ne puissent pas continuer à fonctionner plus longtemps, à condition d'être bien entretenues et que certains équipements soient remplacés", indique le MIT Technology Review.

Des pays comme la France et l'Espagne ont récemment prolongé la durée de vie de leurs réacteurs au-delà des 40 ans initiaux. Cette tendance **devrait se poursuivre, et dans les prochaines années,** un nombre croissant de réacteurs aux États-Unis pourrait également être prolongé, certains pouvant atteindre jusqu'à 80 ans de fonctionnement.

Réouverture de centrales fermées

Enfin, un autre point d'intérêt concerne la réouverture de centrales fermées pour des raisons économiques. Aux États-Unis, des centrales comme celle de Palisades dans le Michigan, Duane Arnold Energy Center en Iowa, ou Three Mile Island en Pennsylvanie, devraient redémarrer dans les années à venir, notamment Three Mile Island qui devrait reprendre son activité d'ici 2028, selon le propriétaire du site.

EXPANSION DE L'UNIVERS : LA "TENSION DE HUBBLE" DEVIENT UNE VÉRITABLE CRISE COSMOLOGIQUE

L'une des plus grandes énigmes de l'Univers se transforme en un casse-tête pour les astrophysiciens. Non seulement l'Univers continue de se dilater sans explication claire, mais en plus, les méthodes utilisées pour mesurer cette expansion donnent des résultats contradictoires. Une nouvelle étude aggrave encore cette incertitude.
La mesure de la vitesse d'expansion de l'Univers reste l'un des mystères les plus complexes à résoudre pour les astrophysiciens. Il est indéniable que l'Univers se dilate dans toutes les directions, mais cette expansion, bien que présente partout, n'est pas immédiatement visible **localement en raison des effets gravitationnels**. C'est en 1929 qu'Edwin Hubble a fait cette découverte révolutionnaire, et depuis, le phénomène porte son nom. Toutefois, selon les méthodes employées par les cosmologistes pour observer et mesurer cette expansion, les résultats varient, créant ainsi ce qu'on appelle la "tension de Hubble". Et cela, les scientifiques ne peuvent l'ignorer… bien au contraire !

Il y a quelques semaines, nous vous avons présenté les données du télescope spatial James Webb, qui confirmaient celles de son prédécesseur, Hubble, alimentant ainsi la "tension de Hubble". Aujourd'hui, une nouvelle étude vient ajouter une couche d'incertitude, avec l'auteur principal, Dan Scolnic, annonçant que « la tension est désormais en train de se transformer en crise ». Un constat renforcé par son coauteur, Adam Riess, lauréat du prix Nobel de physique en 2011 pour la **découverte de l'accélération de l'expansion**. Voyons pourquoi et comment cette conclusion met en lumière une crise au sein de la cosmologie.

La vitesse d'expansion : un mystère en chiffres

La vitesse d'expansion, ou plutôt son taux, mesure en gros l'augmentation de la taille de l'espace lui-même tous les "X" kilomètres, en ajoutant "Z" mètres. Appelée constante de Hubble (notée H0), cette mesure est essentielle pour comprendre l'expansion de l'Univers. Toutefois, pour la déterminer, il faut des repères, une échelle cosmique. Les premières mesures ont été réalisées grâce aux céphéides, des étoiles dont la luminosité absolue est bien connue, mais ces résultats manquaient de précision. Ensuite, les astronomes ont utilisé les supernovas de type 1a, des explosions d'étoiles dont la luminosité maximale est toujours la même.

UNE ÉCHELLE COSMIQUE À 320 MILLIONS D'ANNÉES-LUMIÈRE, AU CENTRE DE 1000 GALAXIES

L'équipe derrière la dernière étude a opté pour l'échelle cosmique la plus précise et la plus impartiale possible. Elle s'est appuyée sur les travaux du groupe indépendant DESI, reconnu pour être capable d'étudier jusqu'à **100 000 galaxies en une seule nuit**. L'amas de galaxies choisi pour ces mesures est celui de Coma, également connu sous le nom de la Chevelure de Bérénice.

Auparavant, les mesures issues des télescopes spatiaux et celles obtenues à partir du Fond diffus cosmologique (FDC), l'image la plus ancienne de l'Univers, divergeaient déjà de 8 % par rapport aux méthodes utilisées avec les supernovas. C'était déjà un écart trop important pour ne pas soulever des questions.

La mesure du FDC donne une expansion de 67 km/s/Mpc, un mégaparsec équivalant à environ 3,26 millions d'années-lumière. Les télescopes spatiaux et les supernovas indiquent plutôt 73 km/s/Mpc, tandis que la dernière étude DESI affiche 76,05 km/s/Mpc, voire 76,5 km/s/Mpc. Ce qui **représente un écart de 13 à 14 % par rapport au FDC**, une différence bien trop importante pour être ignorée par des erreurs de mesure.

La dynamique de l'Univers reste un mystère

Quelque chose cloche. Les théories existantes, notamment le modèle cosmologique standard, sont-elles erronées ? Ou bien, une nouvelle physique échappe-t-elle totalement à notre compréhension ? En effet, la dynamique de l'Univers semble poser problème dans son ensemble, que ce soit au niveau de la matière, avec la fameuse **matière noire, ou de l'espace-temps, avec l'expansion** et son accélération, attribuée à l'inconnue énergie noire. Plusieurs équipes, dont celle de la collaboration Euclid (ESA), tentent d'élucider ces mystères, et leurs résultats sont attendus dans les mois à venir. Par ailleurs, de nouvelles théories sur l'énergie noire sont également en cours d'exploration.

INVESTITURE DE TRUMP : OÙ SONT PASSÉS LES PATRONS DÉMOCRATES DE LA SILICON VALLEY ?

Un événement à plus de 200 millions de dollars. C'est probablement ainsi qu'on pourrait résumer la cérémonie d'investiture du 47e président des États-Unis, prévue ce lundi 20 janvier à Washington. Pour obtenir la faveur du nouvel occupant de la Maison-Blanche, les dirigeants des plus grandes entreprises américaines n'ont pas hésité à débourser jusqu'à un million de dollars chacun pour s'installer aux premières loges. Plus près possible de Donald Trump, l'homme fort qui, chaque jour, semble attirer de nouveaux soutiens. "C'est incroyable, se vantait déjà le leader républicain en décembre. Depuis mon élection, tout le monde veut être mon ami !"

Un défilé de la tech à Mar-a-Lago

Pour Elon Musk, la situation est déjà réglée. Le patron de X, Tesla et SpaceX, qui avait soutenu Hillary Clinton en 2016 et Joe Biden en 2020, a été parmi les premiers à se rallier à Trump, annonçant dès juillet son soutien à ce dernier et contribuant massivement à sa campagne. Mark Zuckerberg, le fondateur de Meta, qu'il avait menacé d'envoyer en prison, a trouvé la situation plus délicate. Mais après un silence de sa part pendant la campagne, il s'est rapidement rattrapé, multipliant les gestes de rapprochement avec le nouveau président. À l'instar de Zuckerberg, d'autres figures comme Jeff Bezos (Amazon, Washington Post, Blue Origin), Tim Cook (Apple), Sundar Pichai (Google), Sam Altman (OpenAI, créateur de ChatGPT) et Satya Nadella (Microsoft) ont couru faire allégeance à Donald Trump à Mar-a-Lago, sa modeste résidence de 114 pièces en Floride. Tous ces poids lourds de la tech seront présents à la cérémonie, où il y aura probablement plus de partisans de Kamala Harris au mètre carré que de chameaux en Antarctique.

Mais où se trouvent donc les démocrates de la Silicon Valley, ce bastion autrefois solide de "blue voters" qui avait largement soutenu Barack Obama et Hillary Clinton ?

Bien sûr, Kamala Harris avait pu compter sur un certain soutien financier de la part de grandes figures de la tech pendant sa campagne. Parmi eux, Bill Gates, le cofondateur de Microsoft, a généreusement contribué avec 50 millions de dollars via une organisation à but non lucratif.
Son ex-épouse, Melinda, a également mis la main à la poche, en faisant un don de plus de 900 000 dollars au fonds "Harris Victory". Lauren Powell Jobs, la veuve de Steve Jobs, a versé près de 900 000 dollars pour soutenir les campagnes de Joe Biden et Kamala Harris.

Une influence qui se réduit

Mais contrairement aux soutiens de Trump, les figures démocrates de la Silicon Valley semblent avoir perdu de leur influence. Nombre d'entre eux ont quitté les sièges des grandes entreprises qu'ils dirigeaient ou co-fondaient. Dustin Moskovitz, par exemple, a été l'un des principaux contributeurs du fonds **Future Forward**, qui soutenait Kamala Harris, avec 38 millions de dollars, mais il n'a plus d'influence directe sur Facebook depuis son départ en 2008.

Sheryl Sandberg, ancienne numéro deux de Meta, a également réduit son rôle en se consacrant à des actions philanthropiques, notamment pour promouvoir l'accès des **femmes à des postes de leadership**. De même, Joe Gebbia, ex-cofondateur d'Airbnb, avait fait don de dizaines de milliers de dollars à Joe Biden.

Eric Schmidt, l'ex-patron de Google, désormais investisseur dans plusieurs startups, notamment en intelligence artificielle, a lui aussi contribué à hauteur de 1,1 million de dollars à la campagne de Biden, et 1,6 million pour Future Forward, le tout dans le camp démocrate.

Crainte de représailles

Certains investisseurs, comme Michael Moritz, un ancien journaliste devenu milliardaire grâce à ses investissements dans des entreprises comme Google et Apple, ont également fait des dons importants à Kamala Harris, avec près de 9 millions de dollars. Mais certains se retrouvent aujourd'hui dans une position délicate, **notamment ceux comme Ben Horowitz**, qui avait soutenu Trump avant de donner plus tard aux démocrates, et Tim Draper, qui a apporté une contribution équivalente aux deux camps pour "assurer ses arrières".

Il est évident que certains anciens supporters de Kamala Harris, comme Reid Hoffman, cofondateur de LinkedIn, doivent maintenant se faire discret, notamment après avoir investi 21 millions de dollars dans les démocrates. Il a récemment confié dans un podcast qu'il estimait à plus de 50 % la probabilité de subir des représailles pour avoir soutenu Harris. Ce qui suggère qu'il pourrait devoir attendre longtemps avant de voir un retour sur son investissement.

3

BUSINESS CREATION

Choisissez avec sagesse vos partenaires. Soyez prudent en choisissant la ou les personnes avec lesquelles vous comptez créer votre entreprise.

Ce n'est pas parce que quelqu'un est votre meilleur ami qu'il sera un bon partenaire en affaires. **Choisissez pour commencer une personne** de confiance. Les paramètres dont vous devez tenir compte en voulant choisir vos associés et votre équipe technique sont décrits ci-dessous. L'autre personne complète-t-elle vos points faibles ? **Ou, avez-vous tous les deux les mêmes** compétences ? Si c'est le cas, soyez prudent parce que vous pourrez avoir plusieurs personnes qui font la même chose tandis que d'autres tâches pourraient être négligées.

Partagez-vous la même vision ? Les discussions sur les détails sont une évidence et sont importantes pour résoudre les problèmes.

La santé mentale a été proclamée grande cause nationale pour l'année 2025 !

PAR SIMON MAURINE

Alors que cette annonce représente un moment symbolique important, une question revient avec insistance : faut-il parler de santé mentale ou de psychiatrie ? D'un côté, se concentrer uniquement sur la santé mentale peut réduire le sujet à une simple quête de bien-être, **oubliant les troubles psychiques graves et les besoins urgents d'un système** psychiatrique déjà en difficulté. De l'autre, mettre uniquement l'accent sur la psychiatrie risque de négliger des éléments cruciaux, comme les inégalités sociales, l'isolement, les violences ou encore les expériences difficiles vécues dans l'enfance, qui influencent directement la santé mentale.

Le concept de « santé mentale publique » propose une approche globale qui vise à promouvoir le bien-être, prévenir les troubles psychiques et les traiter correctement. Cette idée englobe à la fois les soins médicaux et l'impact des politiques publiques sur la santé mentale, en prenant en compte des aspects sociaux et interdisciplinaires.

Bien que la France dispose d'un grand nombre de psychiatres – elle se classe cinquième en Europe en termes de densité – leur répartition est inégale.

En parallèle, les taux de troubles psychiques restent parmi les plus élevés du continent. Cette contradiction soulève des questions sur l'efficacité des politiques actuelles.

Le fait que la santé mentale soit déclarée grande cause nationale doit être vu comme une chance de réformer les politiques publiques. Cela nécessite de réduire les inégalités sociales et géographiques, **d'investir dans des initiatives de prévention** et de promotion du bien-être mental, et d'assurer un accès équitable à des soins de qualité, respectueux des droits de chacun.

correctement. Cette idée englobe à la fois les soins médicaux et l'impact des politiques publiques sur la santé mentale, en prenant en compte des aspects sociaux et interdisciplinaires. Bien que la France dispose d'un **grand nombre de psychiatres – elle se classe cinquième en Europe en termes de densité** – leur répartition est inégale. En parallèle, les taux de troubles psychiques restent parmi les plus élevés du continent. Cette contradiction soulève des questions sur l'efficacité des politiques actuelles.

Le fait que la santé mentale soit déclarée grande cause nationale doit être vu comme une chance de réformer les politiques publiques.

La reconnaissance de la santé mentale comme grande cause nationale est le fruit du travail d'un collectif regroupant plus de 3 000 structures et 150 organisations. **Ce mouvement vise à mobiliser** toute la société et à rendre ce sujet accessible à tous.

Une plateforme de consultation citoyenne existe déjà et doit être mise en avant. Pour transformer durablement notre système de santé, il est **essentiel d'écouter et d'inclure** ceux qui ont contribué à porter cette cause, afin de garantir des actions ambitieuses et efficaces.

Une meilleure coordination entre les secteurs

Pour agir efficacement sur les causes de la dépression, tous les secteurs doivent collaborer : santé, éducation, logement, emploi, et autres. Cette **coordination est essentielle** pour répondre aux défis socio-économiques liés à la santé mentale.

Revoir la gouvernance

Pour faire avancer la santé mentale, il est crucial de repenser la façon dont les politiques publiques sont élaborées et mises en œuvre. Cela doit se faire à tous les niveaux : local, régional et national.

Au niveau local, les conseils locaux de santé mentale (CLSM) réunissent élus, professionnels, usagers et aidants pour discuter et agir ensemble. Ces **structures permettent de planifier des actions** adaptées aux besoins des populations. Leur généralisation à tout le territoire, comme annoncé par le Premier ministre, est attendue avec impatience.

À l'échelle régionale, les projets territoriaux de santé mentale (PTSM), mis en place depuis près de dix ans, aident à identifier les priorités locales et à organiser des actions concrètes. Ces projets nécessitent **cependant un engagement plus important**, tant en termes de ressources humaines que financières, pour être pleinement efficaces.

Au niveau national, une approche interministérielle a été proposée, inspirée des pratiques d'autres pays. Cette méthode pourrait impliquer la création d'un ministère dédié à la **santé mentale ou une intégration systématique** de cet enjeu dans les politiques publiques de chaque ministère.
La France doit repenser son approche en matière de santé publique pour répondre aux défis de la santé mentale.

Cela signifie créer des politiques qui incluent la prévention, le traitement et le soutien, tout en luttant contre la stigmatisation.

Selon un rapport publié le jeudi 9 janvier par la Drees, la France enregistrait en 2019 l'un des taux de dépression les plus élevés en Europe, **aussi bien chez les seniors que chez les jeunes**, et dans l'ensemble de la population. Les experts en santé mentale attribuent cela, en partie, à une libération croissante de la parole autour de ces problématiques.

Environ 6 % des Européens souffraient d'un syndrome dépressif cette année-là, bien que les chiffres varient considérablement selon les pays et les tranches d'âge. En **Europe de l'Ouest et du Nord**, la dépression est particulièrement répandue, culminant à 11 % en France, le plus haut taux européen. À l'inverse, les chiffres restent faibles dans les régions méridionales et orientales, où la prévalence atteint seulement 2 % en Serbie et à Chypre.

Quelle que soit la région, les femmes sont globalement plus touchées par la dépression que les hommes.

L'influence de l'âge sur la dépression

L'impact de l'âge sur la prévalence de la dépression varie fortement entre les différentes régions européennes. Dans le Sud et l'Est de l'Europe, les jeunes de 15 à 24 ans présentent de faibles taux de dépression, tandis que la prévalence augmente progressivement avec l'âge pour culminer après 70 ans. En Europe de l'Ouest, les taux sont élevés dans toutes **les tranches d'âge, avec un pic observé chez les 45-59 ans**. Ces chiffres diminuent légèrement chez les 60-69 ans, coïncidant avec l'âge habituel de départ à la retraite, avant de remonter après 70 ans. En Europe du Nord, à l'inverse, les jeunes adultes sont les plus concernés, et les taux baissent progressivement avec l'avancée en âge, jusqu'à 70 ans.

Jeunes et seniors : des groupes particulièrement vulnérables

L'étude s'est focalisée sur deux catégories spécifiques : les jeunes âgés de 15 à 24 ans et les seniors de 70 ans et plus, afin d'analyser les facteurs qui influencent leur vulnérabilité face à la dépression. Les résultats montrent que, pour les deux groupes, une bonne santé et le soutien d'un entourage solide jouent un rôle protecteur essentiel.

Une étude avec des limites à considérer

Les données sur la dépression varient en fonction des méthodes de collecte et des sensibilités culturelles. En France, où les discussions sur la santé mentale sont de plus en plus ouvertes, les auto-déclarations pourraient être plus fréquentes. À **l'inverse, dans certaines régions du Sud et de l'Est de l'Europe**, où la culture valorise la résilience face aux difficultés, les taux de dépression rapportés sont nettement plus faibles. Dans ces contextes, les individus ont tendance à dissimuler davantage leur mal-être.

Un autre biais réside dans les différences de méthodologie. Dans les pays de l'Est, les données ont été collectées par des entretiens en face-à-face, alors qu'en Europe de l'Ouest, y compris en France, les réponses ont été recueillies via des questionnaires en ligne auto-administrés. Ces **variations dans les modes de recueil influencent probablement** les réponses, créant des écarts dans les résultats.

Cependant, au-delà des différences culturelles et méthodologiques, des facteurs structurels jouent un rôle majeur. Le soutien familial, l'accès aux soins et les spécificités des systèmes de santé influencent directement le bien-être des populations. Par exemple, bien que les pays nordiques signalent des taux élevés de dépression chez les jeunes, ils offrent des dispositifs d'accompagnement bien développés pour les populations âgées. En revanche, les seniors français ou roumains, souvent confrontés à des **faiblesses dans les services de santé**, subissent un lourd impact, comme on peut le constater lors de crises telles que l'actuelle épidémie de grippe.

Les jeunes et l'impact des réseaux sociaux

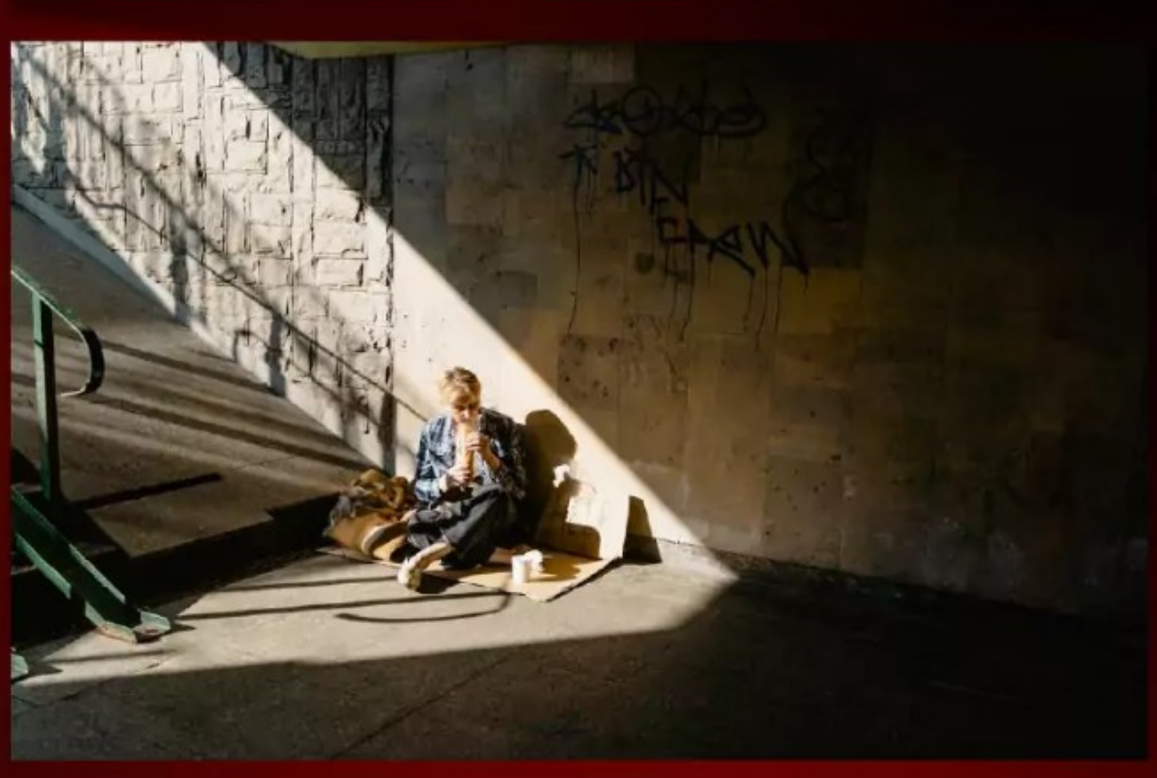
Chez les jeunes, en particulier dans les pays d'Europe du Nord, l'essor des technologies numériques et des réseaux sociaux est lié à une augmentation des troubles dépressifs. Ces plateformes exacerbent les comparaisons sociales, accentuent les préoccupations sur l'apparence physique et amplifient les risques de cyberharcèlement. Les **filles sont particulièrement vulnérables à ces phénomènes**, ce qui pourrait expliquer les écarts entre les sexes dans les taux de dépression.

En France, où les jeunes quittent le domicile parental vers l'âge de 24 ans, les réseaux sociaux jouent un rôle ambivalent. D'un côté, ils maintiennent un lien constant avec les proches, mais d'un autre, ils **peuvent renforcer le sentiment de solitude** émotionnelle en l'absence de soutien tangible dans la vie quotidienne.

D'après une récente étude américaine, tous les adolescents ne réagissent pas de la même manière à l'utilisation des réseaux sociaux. Avoir une personnalité extravertie pourrait limiter les effets négatifs de certaines plateformes sur la santé mentale.

Une adoption massive des réseaux sociaux par les adolescents

Les réseaux sociaux occupent une place importante dans la vie des adolescents américains. Entre 79 % et 95 % d'entre eux utilisent au moins une **plateforme, et environ 35 % déclarent y être connectés « presque constamment »**, selon les données du Pew Research Center. Les plateformes les plus populaires sont YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook et X (anciennement Twitter).



YouTube et les symptômes dépressifs

De nombreuses études mettent en lumière un lien entre une utilisation accrue des réseaux sociaux et une hausse des symptômes dépressifs chez les jeunes. Ce phénomène est particulièrement visible sur Instagram, TikTok et YouTube. **Amy Gentzler, professeure de psychologie à l'Université** de Virginie-Occidentale, a étudié cet impact pour comprendre comment les jeunes sont touchés de façon différente.

« Les chercheurs cherchent souvent à établir une corrélation directe entre le temps passé sur les réseaux sociaux et les symptômes dépressifs. Cette corrélation existe parfois, mais elle n'est pas uniforme. Certains **adolescents sont plus sensibles que d'autres à la négativité** sur les réseaux », a-t-elle expliqué.

Dans son étude publiée dans le Journal of Adolescence, Amy Gentzler a suivi 237 adolescents âgés de 14 à 16 ans, majoritairement originaires de Virginie-Occidentale. Les résultats ont montré que l'utilisation de YouTube était systématiquement associée à des niveaux plus élevés de symptômes dépressifs, et ce, quel que soit le profil de personnalité, le sexe ou l'estime de soi des participants.

L'influence de la personnalité sur l'expérience des réseaux sociaux

Pour d'autres plateformes, l'impact dépendrait davantage de la personnalité de l'adolescent. Par exemple :

TikTok : son utilisation est associée à des symptômes dépressifs plus marqués, surtout chez ceux ayant une tendance à des pensées négatives.

Instagram : les adolescents extravertis semblent mieux tolérer cette plateforme. En revanche, ceux ayant une extraversion faible ou modérée ressentent davantage de symptômes dépressifs.

Les adolescents extravertis pourraient vivre une expérience plus positive sur Instagram parce qu'ils ont tendance à avoir un réseau social plus large, avec des **interactions fréquentes** et des retours positifs. Leur nature optimiste leur permettrait également de relativiser les aspects négatifs rencontrés sur les réseaux sociaux.

Réfléchir à l'impact des réseaux sociaux

Les chercheurs recommandent aux adolescents de réfléchir à leur ressenti lorsqu'ils utilisent ces plateformes. Des questions simples peuvent aider, comme : « ***Comment est-ce que je me sens après 30 minutes sur TikTok ? Suis-je plus heureux ou plus stressé ?*** »

Encourager cette réflexion, appelée métacognition, peut aider les adolescents (et même les adultes) à mieux comprendre l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être mental. Cela représente une étape importante pour gérer l'utilisation de ces outils et préserver leur santé mentale.

Réduire l'impact de la dépression : quelles solutions ?

Selon l'OMS, près d'un cinquième de la population mondiale est touché par des troubles mentaux, ce qui représente environ 13 millions de Français. La France détient par ailleurs le triste record du plus grand consommateur de psychotropes, avec plus d'un quart de la **population utilisant des antidépresseurs, anxiolytiques** ou somnifères (données EPI-PHARE). D'après l'Inserm, la dépression touche entre 15 % et 20 % des Français au cours de leur vie. Face à cette situation préoccupante, plusieurs axes d'action peuvent être envisagés :

Renforcer les soutiens sociaux et communautaires
Que ce soit pour les jeunes ou les seniors, un entourage bienveillant reste un facteur protecteur essentiel. Développer des **initiatives comme les cafés solidaires pour les personnes âgées** ou des groupes de discussion en ligne pour les jeunes pourrait contribuer à réduire l'isolement.

Réinventer le modèle de soins en santé mentale
Bien que la France soit pionnière dans le domaine des soins psychiatriques, elle fait face à une pénurie de professionnels et à une inégale répartition des ressources. La **psychiatrie publique est sous pression, et il est urgent** de réduire ces disparités régionales tout en intégrant des approches innovantes, notamment des stratégies d'intervention précoce.

Les travailleurs sociaux, souvent en première ligne face à des personnes en détresse, jouent un rôle clé dans l'identification des signes de dépression. Bien qu'ils ne soient pas médecins, ils peuvent encourager ces personnes à consulter rapidement un professionnel. De même, les **proches doivent être sensibilisés à ces signes**, car vivre au quotidien avec une personne dépressive reste un défi émotionnel important.

Ces actions, combinées à une sensibilisation accrue et à une amélioration de l'accès aux soins, pourraient permettre de mieux prévenir la dépression.

La dépression, à l'échelle nationale comme européenne, est un fléau silencieux, souvent mal compris et trop rarement pris en charge à sa juste mesure. Ses causes sont multifactorielles, touchant à la fois les aspects biologiques, sociaux et culturels de l'individu.

En France, les chiffres concernant la dépression sont alarmants, mais ils doivent être vus avant tout comme un signal d'alarme, un appel à l'action. Il ne faut pas envisager la dépression comme une fatalité. En réalité, elle est une **maladie traitable**, qui peut être efficacement combattue grâce à une combinaison d'efforts individuels et collectifs, mais aussi par la mise en place de politiques publiques ambitieuses.

La lutte contre la dépression ne se limite pas à une question de soins médicaux ou psychologiques ; elle touche à l'âme même de la société. C'est pourquoi il est fondamental de mettre en place une **approche holistique** qui englobe les familles, les travailleurs sociaux, les institutions publiques et, bien sûr, les professionnels de santé.

Les pouvoirs publics ont un rôle clé à jouer dans la promotion de la santé mentale, en intégrant cette question dans les priorités de santé publique. Cependant, une telle politique ne peut être efficace que si elle **s'accompagne d'un véritable soutien à l'échelle locale**, notamment à travers la formation de tous ceux qui sont en contact quotidien avec des personnes en détresse psychologique.

Le rôle des proches, souvent ignoré ou minimisé, est également essentiel dans cette démarche. Les aidants familiaux, les conjoints ou les amis d'une personne souffrant de dépression sont souvent à la frontière entre soutien et épuisement. En effet, être le proche d'une personne dépressive peut entraîner des conséquences psychologiques graves. Ces aidants sont non seulement exposés à un stress constant, mais ils peuvent également souffrir de leur propre détresse émotionnelle, qui peut les conduire eux-mêmes à la dépression. **Soutenir ces aidants, en leur offrant des ressources adéquates et en les incluant dans le processus de traitement, est donc crucial**. Pour cela, il est nécessaire d'implémenter des dispositifs de formation et d'accompagnement qui leur permettent de mieux comprendre les enjeux de la maladie et de se protéger d'un possible épuisement.

Un autre aspect fondamental dans la lutte contre la dépression réside dans la reconnaissance des signes précoces de la maladie. Bien souvent, la dépression s'installe lentement, sans qu'elle soit immédiatement identifiable. Or, plus tôt elle est détectée, plus grande est la probabilité d'une guérison rapide et durable. **Chacun d'entre nous peut jouer un rôle clé dans cette détection précoce**, que ce soit auprès d'un collègue, d'un ami ou d'un membre de la famille. Apprendre à reconnaître les symptômes de la dépression — fatigue chronique, perte d'intérêt pour des activités autrefois agréables, isolement social, troubles du sommeil — peut faire toute la différence. Il est également essentiel de briser les tabous qui entourent la maladie mentale, en particulier dans le milieu professionnel, où la dépression est souvent perçue comme un signe de faiblesse. Il est donc nécessaire de sensibiliser à la question de la santé mentale, afin de créer un environnement propice à la discussion et à la recherche de solutions. Cela peut passer par des actions concrètes comme la mise en place de formations sur le bien-être au travail, la création de cellules d'écoute ou l'intégration de la santé mentale dans les préoccupations des entreprises.

Dans ce contexte, les travailleurs sociaux jouent également un rôle fondamental. Ils sont en première ligne, souvent auprès de populations fragilisées et exposées à des risques accrus de dépression.

Leur travail consiste à identifier les signes de détresse psychologique chez les personnes qu'ils accompagnent et à leur **offrir un soutien adapté**. Il est crucial qu'ils soient formés pour reconnaître la dépression sous ses formes variées, et non à travers des jugements simplistes.

En effet, des comportements apparemment irrationnels ou incohérents peuvent parfois être des signes de souffrance mentale profonde, et non le reflet d'un manque de **volonté ou d'une incapacité**. C'est pourquoi il est essentiel que les travailleurs sociaux aient à leur disposition des outils de dépistage et de gestion de la dépression.

Pour aider la société dans cette démarche, plusieurs ressources ont été mises en place. Parmi celles-ci, le guide publié par l'INPES, La Dépression : en savoir plus pour en sortir, est un excellent point de départ. Ce guide, clair et précis, est une véritable ressource pour tous ceux qui souhaitent mieux comprendre les mécanismes de la **dépression et savoir comment y faire face**. Il fournit des informations sur les causes et les symptômes de la maladie, ainsi que sur les traitements disponibles, qu'ils soient médicamenteux, psychothérapeutiques ou encore préventifs.

L'INPES propose également des conseils pratiques pour ceux qui souhaitent soutenir un proche souffrant de dépression, mais aussi pour ceux qui s'interrogent sur leur propre bien-être mental. Ce type de ressource doit être largement diffusé et rendu accessible à tous, afin que chacun puisse disposer des clés pour comprendre et agir face à cette maladie.

Cependant, au-delà de la mise en place de guides et de ressources, c'est une véritable prise de conscience collective qui est nécessaire. La dépression ne peut plus être un **sujet tabou dans notre société**. Elle touche une part importante de la population, et il est de notre responsabilité collective de l'aborder avec bienveillance et sans jugement.

Les pouvoirs publics, mais aussi les entreprises, les écoles et les familles, doivent mettre en place des structures adaptées pour soutenir les personnes en souffrance.

La dépression ne doit plus être perçue comme une fatalité, mais comme une maladie qui peut être prévenue, traitée et surmontée grâce à un engagement national fort et solidaire.

Ainsi, le combat contre la dépression est une bataille qui concerne chacun d'entre nous, à l'échelle personnelle mais aussi collective. Grâce à une approche proactive et à des efforts coordonnés, il est possible d'enrayer cette maladie, d'offrir un **meilleur soutien aux personnes qui en souffrent** et de créer une société plus saine, plus inclusive et plus solidaire. Il est temps d'agir, et d'agir ensemble.

L’oeil avisé de Dr. Michel Lefevre, psychiatre et expert en santé publique :

"La dépression est aujourd’hui l’une des pathologies les plus répandues, mais paradoxalement, elle reste encore mal comprise et souvent mal prise en charge. En tant que psychiatre, mais aussi en tant qu’expert en santé publique, je suis témoin quotidien de l’ampleur de ce phénomène. Ce qui m'interpelle particulièrement, c'est que la dépression touche toutes les tranches de la société, sans distinction d'âge, de sexe ou de classe sociale. Et pourtant, elle est encore trop souvent minimisée, ignorée, ou mal interprétée. Trop de gens souffrent en silence, dissimulant leur souffrance derrière des sourires ou des comportements de façade, jusqu'à ce que les conséquences sur leur vie personnelle et professionnelle soient irrémédiables.

Ce que l’on oublie souvent, c’est que la dépression ne se manifeste pas toujours sous la forme d’une tristesse évidente ou d’une perte totale d'énergie. Elle peut se cacher sous des symptômes plus subtils, comme des troubles du sommeil, des douleurs chroniques inexpliquées, une irritabilité accrue, ou encore une perte d’intérêt pour des activités qui étaient autrefois sources de plaisir. Pour une personne qui souffre de dépression, il peut être extrêmement difficile de mettre des mots sur ce qu’elle ressent, car la souffrance mentale n’est pas toujours visible, et il n’y a pas de symptômes physiques évidents qui puissent justifier une prise en charge rapide. C’est pour cela qu’il est fondamental que nous, en tant que société, soyons capables de repérer les signes précoces de la dépression et d’offrir un soutien à ceux qui en ont besoin avant que la situation ne se dégrade.

Une des observations les plus frappantes que j’ai pu faire au cours de ma carrière est la manière dont la dépression touche les populations les plus vulnérables, celles qui vivent dans des situations de précarité économique, sociale ou culturelle. La dépression est une maladie sociale par excellence, qui s’attaque à ceux qui sont déjà fragilisés par des conditions de vie difficiles. C’est pourquoi il est impératif de penser la lutte contre la dépression de manière globale et d’aborder cette problématique dans le cadre des politiques publiques de santé, mais aussi d’éducation et de protection sociale. Trop souvent, la dépression est perçue comme un problème individuel, et non comme un problème collectif, alors que les deux sont intimement liés.

Si nous voulons vraiment agir efficacement, il ne faut pas seulement soigner les individus atteints de dépression, mais également travailler à changer les conditions sociales et environnementales qui favorisent son apparition.
Le soutien aux proches, aux familles et aux aidants est un autre point crucial. En effet, la personne dépressive n’est pas seule à souffrir, car son entourage est lui aussi touché par cette situation. Les conjoints, les enfants, les amis, mais aussi les collègues de travail peuvent être eux-mêmes victimes de ce fardeau psychologique. Un proche qui vit avec une personne dépressive se trouve souvent confronté à un dilemme : d’un côté, il veut aider, apporter du soutien, et de l’autre, il peut ressentir une grande impuissance face à une souffrance qu’il ne comprend pas ou qu’il ne sait pas gérer. Les aidants familiaux sont souvent laissés pour compte, épuisés et ignorés, ce qui peut entraîner une détérioration de leur propre santé mentale. Pour cette raison, il est fondamental d’offrir aux proches des formations, des espaces d’écoute et des ressources pour les aider à comprendre la dépression et à mieux soutenir ceux qu’ils aiment sans se laisser submerger par leur propre détresse.

Le problème est également lié à l’infrastructure des soins de santé mentale en France, qui est loin d’être suffisante pour faire face à la demande. Les psychiatres, psychologues et autres professionnels de santé mentale sont en nombre insuffisant, et les délais d’attente pour une consultation peuvent être particulièrement longs, en particulier dans les zones rurales ou dans les quartiers défavorisés. Cela crée un gouffre entre les besoins de la population et l’offre de soins. Ce n’est pas un hasard si les personnes en détresse psychologique se tournent souvent vers des solutions de dernier recours, comme l’automédication, l’abus d’alcool, ou pire encore, le suicide. Il est donc urgent de revoir l’organisation des soins en santé mentale, en rendant ces services plus accessibles, plus présents et plus proches des populations qui en ont le plus besoin.”

PROJET "NEOM" DU FUTUR :

LE PROJET SAOUDIEN SE CONJUGUE À L'IMPARFAIT !

Viols collectifs, tentatives de meurtre, trafic de drogue : les côtés sombres du projet Neom en Arabie saoudite.

Ce colossal projet architectural, en proie à des surcoûts et des retards incessants, fait l'objet de vives critiques concernant la gestion catastrophique des ouvriers employés sur les différents chantiers.

Lancé en 2017 par Mohammed Ben Salmane, le prince héritier et Premier ministre saoudien, ce projet ambitieux comprend des constructions monumentales qui s'étendent de la mer Rouge jusqu'aux terres arides et montagneuses du nord-ouest du pays. **Au programme** : un port commercial flottant, une station balnéaire de luxe sur une île, une station de ski dans une région rarement neigeuse et, surtout, The Line, une **ville futuriste de plus de 150 km de long**, construite comme un immense mur de verre de 500 mètres de hauteur traversant le désert. Cependant, après l'inauguration en octobre de l'île luxueuse de Sindalah, premier élément du projet, Neom semble désormais au ralenti, et les scandales sont étouffés.

Les responsables de The Line, qui prévoyaient d'achever **170 km de la ville en 2023**, ont révélé qu'à cette date, à peine 2,4 km étaient terminés, soit moins de 1 % du projet.
La raison principale : des coûts exorbitants qui ont obligé les concepteurs à réduire leurs ambitions.
Selon le Wall Street Journal, le gigantesque chantier est devenu un véritable coupe-gorge pour les près de 100 000 ouvriers originaires du **Pakistan, du Bangladesh et des Philippines**. Ces travailleurs vivent dans des conditions extrêmes, logés dans des camps insalubres, soumis à des cadences infernales et à des pratiques répressives de la monarchie islamique. Le quotidien rapporte des incidents choquants tels que des « viols collectifs, tentatives de meurtre et trafic de drogue », les ouvriers étant poussés à consommer des stupéfiants pour tenir le rythme. La **rapidité de la construction** et l'absence de régulation ont également entraîné une hausse des accidents de la route, donnant à la région l'image d'un véritable « Far West », où des enfants de 8 ans ont été vus conduisant des camions de chantier.

Enfin, le départ soudain du PDG de Neom, Nadhmi Al-Nasr, fin 2024, a été attribué à « des retards, des surcoûts et des changements de personnel qui ont perturbé le projet ». Son successeur, Aiman Al-Mudaifer, a attribué ces déboires au déracinement des ouvriers, tout en affirmant que Neom entre dans « une nouvelle phase ».

Par ailleurs, un documentaire britannique révèle que, selon les autorités indiennes, bangladaises et népalaises, 21 000 de leurs ressortissants travaillant sur le projet ont perdu la vie depuis 2016, année du lancement du plan Vision 2030, qui inclut Neom.

"Vision 2030". Voilà le nom du plan stratégique lancé en 2016 par le prince Mohammed ben Salmane (alias "MBS") pour transformer l'Arabie saoudite. Dirigeant de facto du royaume, il ambitionne de diversifier l'économie en investissant dans le tourisme et les énergies renouvelables, tout en cherchant à améliorer l'image du pays... et la sienne. Le documentaire MBS, l'Arabie du futur, diffusé le 19 janvier sur France 5, explore l'ascension de ce prince de 39 ans, qui rêve de faire du royaume saoudien un leader dans le monde arabe et un allié privilégié pour l'Occident.

Le film se plonge dans les coulisses du projet Neom, un ambitieux projet urbain porté par "MBS" et pierre angulaire de la "Vision 2030". Walid Berrissoul, le réalisateur, explore également la manière dont, malgré des discours de modernisation, le régime saoudien continue de réprimer ses opposants et de limiter les libertés publiques.

Vous avez exposé vos intentions aux autorités saoudiennes avant de réaliser ce film ?

Walid Berrissoul : Oui, nous avons été totalement transparents avec eux, bien entendu, sans leur fournir la liste exacte des opposants que nous allions interviewer. Nous avons expliqué que notre but était de réaliser un documentaire équilibré, ni trop critique, ni trop élogieux. En général, les autorités saoudiennes refusent ce genre de projet, mais après des discussions persistantes, ils ont finalement accepté. Ils ont compris que nous souhaitions avant tout comprendre le pays, même si nous abordions des sujets sensibles comme la répression des opposants, les droits de l'homme et la situation des femmes.

Cela fait presque dix ans que Mohammed ben Salmane est aux commandes de l'Arabie saoudite. J'ai voulu saisir l'évolution de ce pays à travers ce projet gigantesque de ville futuriste, une ambition démesurée et des réformes apparemment sans limites. Ce film peut donc être vu comme une projection vers l'avenir du royaume.

Les opposants politiques saoudiens réfugiés à l'étranger n'ont-ils pas eu peur de témoigner dans ce film ?

Walid Berrissoul : Non, au contraire, cela a été relativement facile. Ils veulent faire entendre une autre voix, celle de ceux qui luttent pour que l'on n'oublie pas que, derrière les déclarations du régime saoudien prônant l'ouverture, des opposants sont toujours emprisonnés ou persécutés. Bien que leur nombre ne soit pas gigantesque, cette diaspora a pris de l'ampleur à partir de 2017, avec l'arrivée de MBS au pouvoir et la mise en place de réformes comme l'ouverture des cinémas ou des libertés accrues pour les femmes.

Le pouvoir de MBS semble très centralisé, n'est-ce pas ?

Walid Berrissoul : Oui, Mohammed ben Salmane concentre l'ensemble du pouvoir politique et économique, ce qui est assez rare même dans une monarchie absolue comme celle de l'Arabie saoudite. Il est devenu une figure centrale du pouvoir saoudien après avoir été perçu initialement comme un prince de seconde zone. Ce sentiment d'être sous-estimé a d'ailleurs nourri un fort esprit de revanche chez lui.

En 2015, à seulement 30 ans, il est nommé ministre de la Défense, et il lance une guerre contre les Houthis au Yémen. Puis, avec l'aide de son père, il accède au trône, écartant son cousin Mohammed ben Nayef, qui semblait destiné à cette fonction. La purge de 2017, où il écarte de nombreux opposants, a consolidé son pouvoir, et l'assassinat du journaliste Jamal Khashoggi en 2018 a démontré la brutalité de son règne. Aujourd'hui, MBS cherche à apaiser les tensions avec ses voisins.

Pensez-vous que son mode de gouvernance soit influencé par le fait qu'il n'ait pas étudié à l'étranger ?

Walid Berrissoul : C'est une bonne question. Contrairement à de nombreux membres de la famille royale, Mohammed ben Salmane n'a pas fait ses études à l'étranger, ce qui a dû lui donner un avantage dans sa compréhension du système saoudien. Pendant des années, il a observé de l'intérieur les arcanes du pouvoir et a ainsi pu se préparer à accéder au sommet. Ce n'était pas le cas de ses cousins, qui étaient formés en Occident et occupaient des postes élevés dans l'administration et les entreprises. Cela a contribué à son ascension rapide au sein du royaume.

En ce qui concerne Neom, ce projet d'urbanisme gigantesque, comment le voyez-vous ?

Walid Berrissoul : Neom, et particulièrement la ville futuriste The Line, est censée incarner l'avenir écologique du royaume. Mais malgré des investissements colossaux, le projet semble être un échec. The Line devait initialement s'étendre sur 170 km, mais aujourd'hui, il ne mesure que 2,5 km. L'Arabie saoudite a fait venir des experts du monde entier et leur a offert des salaires attractifs, mais ces derniers quittent le projet après quelques mois, à cause d'une gestion défaillante, d'un leadership trop autoritaire et d'objectifs irréalistes. C'est un véritable obstacle pour la "Vision 2030" de MBS, qui repose en grande partie sur ce projet.

La mise en œuvre de Neom semble-t-elle en contradiction avec les objectifs écologiques du projet ?

Walid Berrissoul : Oui, c'est un paradoxe. Le projet Neom, qui devait être un modèle écologique, entraîne la destruction de la nature et une exploitation excessive des ressources. Bien que MBS soit conscient du réchauffement climatique et de ses enjeux, sa vision semble déconnectée de la réalité. Il espère utiliser la technologie pour maîtriser les impacts environnementaux tout en poursuivant la production de pétrole. Cela soulève des questions, car le GIEC prévoit que dans les décennies à venir, les pays du Golfe deviendront inhospitaliers à cause des conditions climatiques extrêmes. L'Arabie saoudite se trouve donc dans un grand dilemme, entre un avenir incertain et une politique énergétique qui continue de reposer sur le pétrole.

Neom : une ville futuriste ambitieuse et pleine de controverse / C'est quoi, son but, en fait ?

Neom est un projet colossal de ville futuriste situé dans la province de Tabuk, au nord-ouest de l'Arabie Saoudite. Il fait partie intégrante du plan Vision 2030 lancé en 2016 par le prince Mohammed ben Salmane. Cette mégapole aux airs futuristes (avec des robots valets, des taxis volants, une lune artificielle, et des plages phosphorescentes) vise à transformer l'économie saoudienne en la rendant moins dépendante des hydrocarbures. Le projet souhaite diversifier l'économie en se tournant vers des secteurs tels que le tourisme, l'immobilier, la technologie et la finance.

La ville de Neom sera organisée autour de trois zones principales :

D'abord, The Line : une ville intelligente et éco-responsable qui s'étendra sur 170 km de long et couvrira une superficie de 26 500 km². L'ambition de ce projet est d'atteindre des émissions nettes nulles de carbone.

Ensuite, Oxagon : un centre industriel novateur où les principes de l'Industrie 4.0 et de l'économie circulaire se combineront pour créer l'usine du futur. Cet espace sera conçu pour permettre aux inventeurs et entrepreneurs de passer plus rapidement de l'idée au produit. Il sera également un lieu de vie, de travail et de loisirs pour ceux qui y résideront.

Enfin, Trojena : une destination de classe mondiale qui fusionne des paysages naturels et des éléments futuristes. Trojena proposera une expérience unique à ses résidents et visiteurs à travers six quartiers distincts, chacun offrant des expériences différentes et remarquables.

Le projet colossal porté par le prince Mohammed ben Salmane (prince héritier de l'Arabie Saoudite depuis 2017 et Premier ministre depuis 2022) offre des avantages considérables pour le royaume. Le principal atout de cette initiative est la diversification de l'économie saoudienne en créant de nouveaux secteurs d'innovation et de recherche. L'objectif est de faire de ce projet un véritable centre mondial pour l'innovation.

Le projet devrait attirer des investissements et des talents venus du monde entier, avec la création de 380 000 nouveaux emplois. The Line, l'un des axes principaux du projet, pourrait accueillir environ 1 million d'habitants d'ici 2030.

Deuxièmement, ce projet transformerait l'Arabie Saoudite, traditionnellement perçue comme un pays désertique, en une nation bien plus écologique, avec des programmes de plantation de millions d'arbres, des systèmes de traitement des eaux et une agriculture durable. Le site officiel assure que Neom deviendra « la ville la plus **autosuffisante du monde** ». Des serres de pointe et de l'agriculture verticale sont également envisagées. Cela permettrait de réduire considérablement la dépendance du royaume vis-à-vis des importations agricoles, qui représentent actuellement 80 % des besoins du pays.

Troisièmement, Neom, situé au bord de la mer Rouge, un passage clé pour 13 % du commerce international, pourrait renforcer l'intégration de l'Arabie Saoudite dans les échanges mondiaux. De plus, **40 % de la population mondiale se trouve à moins** de six heures de vol de cette ville.

Un projet trop ambitieux ?

Cependant, Neom reste un projet qui soulève des questions quant à sa faisabilité. D'une part, de nombreuses technologies présentées dans le projet, comme les voitures volantes ou la lune artificielle, sont encore inexistantes et relèvent de la science-fiction.

D'autre part, la mise en œuvre de ce projet nécessiterait le déplacement de la population de la ville de Tabuk, soulevant ainsi des préoccupations concernant le respect des droits de l'homme et des conditions de vie des personnes concernées.

En outre, les engagements écologiques du gouvernement saoudien paraissent parfois contradictoires. D'un côté, le royaume annonce un objectif ambitieux de zéro émission nette de carbone d'ici 2060 et des mesures pour rendre l'Arabie Saoudite plus verte. Mais de l'autre, des experts du climat mettent en doute la **viabilité de ces promesses**. Ils soulignent que pour limiter le réchauffement climatique à 1,5°C, la production mondiale de pétrole devrait diminuer de 5 % d'ici 2030, ce qui contredit les récentes déclarations de l'Arabie Saoudite sur l'augmentation de sa production pétrolière.

Le projet Neom, dans sa dimension stratégique et politique, s’inscrit dans une vision ambitieuse de l’Arabie saoudite, menée par le prince héritier Mohammed ben Salmane (MBS). Ce projet n’est pas simplement une initiative de développement économique, mais plutôt une manifestation de la volonté de transformer profondément l'image du pays sur la scène internationale et de renforcer son pouvoir géopolitique. Il s’agit d’un projet multidimensionnel qui répond à une série d’enjeux géopolitiques, économiques et sociaux qui dépassent largement la seule question de la diversification économique du royaume.

Un pivot économique stratégique : réduire la dépendance au pétrole

Le premier objectif stratégique derrière Neom est de réduire la dépendance du pays aux revenus du pétrole, une ressource qui a alimenté l'économie saoudienne pendant des décennies mais dont la viabilité est de plus en plus incertaine à mesure que le monde se tourne vers des alternatives énergétiques et que les pressions sur les pays producteurs augmentent pour lutter contre le changement climatique. En lançant Vision 2030, MBS a clairement annoncé la volonté de diversifier l’économie saoudienne, de construire de nouveaux secteurs comme les énergies renouvelables, le tourisme, l’immobilier, la finance et la technologie.

Neom est l’une des pierres angulaires de cette stratégie, avec son ambition de devenir un centre global d’innovation, un hub technologique où la recherche et le développement sont au cœur de la croissance économique. En attirant des investissements étrangers dans des secteurs non pétroliers, l’Arabie Saoudite cherche à se **doter d’une économie plus résiliente** face aux fluctuations des prix du pétrole et aux transitions énergétiques mondiales.

Ce projet incarne l’ambition de MBS de transformer l’Arabie Saoudite en un modèle économique du futur, un modèle axé sur l'innovation technologique, l'intelligence artificielle, la robotique, et les énergies renouvelables. En établissant Neom comme un centre technologique de premier plan, le royaume espère non seulement diversifier ses sources de revenus mais également positionner l'Arabie Saoudite comme un leader mondial dans ces secteurs émergents.

L’un des aspects clés du projet Neom est son rôle dans la stratégie de soft power de l’Arabie saoudite. Le soft power, tel que théorisé par Joseph Nye, repose sur l’attractivité d’une nation, son pouvoir d’influence non militaire basé sur ses valeurs, sa culture, son innovation et sa diplomatie. Neom joue un rôle majeur dans cette stratégie, visant à améliorer l’image internationale du royaume. L'Arabie Saoudite, **traditionnellement perçue comme un royaume conservateur** et dépendant de ses ressources naturelles, cherche à s'affirmer comme un acteur moderne, tourné vers l'avenir, capable d'influencer les discussions mondiales sur les nouvelles technologies et les solutions aux défis écologiques.

À travers Neom, l’Arabie Saoudite cherche à se présenter comme un pionnier du développement durable, en mettant en avant ses ambitions écologiques, telles que la réduction des émissions de carbone et l’utilisation d'énergies propres.

Le projet envoie un signal clair aux investisseurs, aux gouvernements et à la communauté internationale : l'Arabie Saoudite souhaite se réinventer et jouer un rôle majeur dans la transition énergétique mondiale. Ces ambitions écologiques sont également liées à des objectifs politiques, car elles permettent à MBS de se positionner comme un leader des efforts mondiaux pour lutter contre le réchauffement climatique, tout en dissimulant ses propres contradictions internes sur la question, notamment la poursuite de l'exploitation pétrolière.

En termes de soft power, Neom devient également un moyen de renforcer l'influence saoudienne en Asie, en Europe et en Amérique du Nord, en **attirant des talents internationaux**, des entreprises et des gouvernements désireux de participer à la création de la ville du futur. Le projet pourrait également permettre à l'Arabie Saoudite d'accueillir des événements internationaux, des conférences mondiales et des forums de réflexion sur les grandes questions du XXIe siècle, consolidant ainsi son rôle en tant qu'acteur incontournable sur la scène internationale.

Réaffirmation du leadership régional : un acteur indispensable au Moyen-Orient

Neom s'inscrit aussi dans une volonté de réaffirmer le leadership de l'Arabie Saoudite au Moyen-Orient, face à la concurrence de pays voisins comme les Émirats Arabes Unis, qui ont eux aussi entrepris des projets de grande envergure pour attirer des investissements étrangers et diversifier leurs économies. Le royaume saoudien, longtemps perçu comme un acteur économique dominant mais parfois rigide sur le plan social et politique, cherche avec Neom à **affirmer sa place de leader dans la région du Golfe**, non seulement dans les secteurs énergétiques, mais aussi dans l'innovation et le développement technologique. Neom pourrait ainsi devenir un pôle d'attraction pour d'autres pays du Golfe, ainsi que pour des pays d'Afrique et d'Asie, qui cherchent à moderniser leurs infrastructures et leurs industries.

En outre, le projet pourrait permettre à l'Arabie Saoudite de renforcer ses liens diplomatiques avec les grandes puissances mondiales, en particulier avec les États-Unis et la Chine. L'Arabie Saoudite, déjà un acteur clé dans la **stabilité énergétique mondiale** grâce à son rôle dans l'OPEP, cherche à diversifier ses relations internationales et à réduire sa dépendance aux pays occidentaux en développant des partenariats stratégiques avec des pays émergents.

Un nouveau modèle de gouvernance pour l'Arabie Saoudite

Enfin, Neom fait partie d'une tentative plus large de réforme politique et sociale menée par MBS, bien que de manière controversée. Si le royaume saoudien demeure une monarchie absolue avec un contrôle politique strict, **Neom pourrait, dans une certaine mesure**, servir de laboratoire pour tester de nouvelles formes de gouvernance et d'organisation sociale.

L'idée d'une "ville intelligente" au sein de Neom, utilisant les dernières technologies pour gérer les aspects logistiques et politiques de la ville, pourrait servir de modèle pour d'autres régions du pays, notamment dans la gestion des ressources, la sécurité, et la **participation citoyenne**. Ce projet est également perçu comme un moyen pour MBS de légitimer son pouvoir en faisant progresser l'idée de modernité, tout en préservant les bases autoritaires du régime.

Dans l'ensemble, le projet Neom va bien au-delà de la simple ambition de construire une ville futuriste. Il s'agit d'une initiative profondément stratégique pour le royaume saoudien, visant à renforcer son pouvoir économique, politique et culturel à l'échelle mondiale.

À travers Neom, MBS cherche à positionner l'Arabie Saoudite non seulement comme une puissance économique du futur, mais aussi comme un acteur essentiel du dialogue mondial sur la technologie, l'écologie et la géopolitique. Tout en continuant de jouer sur ses relations avec l'Occident, **l'Arabie Saoudite veut s'affirmer comme un modèle** à suivre pour les pays en développement tout en consolidant son leadership régional. Cependant, la réussite de ce projet dépendra de nombreux facteurs, notamment la capacité du royaume à surmonter les défis techniques, environnementaux et sociaux, ainsi qu'à convaincre la communauté internationale de la viabilité de ses ambitions à long terme.

"Le projet Neom est sans doute l'une des initiatives les plus audacieuses de l'Arabie Saoudite ces dernières décennies, mais il s'inscrit dans une dynamique plus large visant à réinventer le royaume. Si le prince Mohammed ben Salmane veut transformer son pays en un hub technologique, écologique et économique, il devra faire face à des défis considérables, **tant au niveau de la faisabilité** technique qu'en matière de gestion sociale et politique. Les ambitions de Neom reflètent une volonté claire d'affirmer le leadership saoudien au niveau régional, mais aussi de se positionner comme un acteur incontournable sur la scène internationale. Toutefois, il reste à voir si l'Arabie Saoudite pourra tenir ses promesses en matière de durabilité et d'inclusivité tout en respectant les droits de l'homme et les attentes des générations futures." – ***Dr. Khaled Al-Harthy, spécialiste des affaires saoudiennes et chercheur en géopolitique.***

4

BUSINESS CREATION

Le plan d'affaires vous permet de définir le type de société que vous comptez créer. Il **résume dans un document la raison** d'être de votre compagnie.

Il permet également de mettre à la disposition des investisseurs, des banquiers et d'autres parties prenantes un support informatif qu'ils pourront consulter lorsqu'ils chercheront le meilleur moyen de vous aider, leur permettant ainsi de savoir si votre projet est viable ou non. Votre **plan d'affaires** devrait regrouper les éléments décrits dans les étapes ci-après.

Ne négligez pas la première partie du bizness plan qui vous présentera personnellement. Votre dossier doit permettre de comprendre ce qui vous motive profondément avec ce projet et pourquoi vous êtes bien placé pour le réussir. **Mettez en avant vos compétences** transposables dans le projet, vos formations en lien avec votre futur métier d'entrepreneur et de dirigeant d'entreprise et tous les autres atouts que vous pourriez avoir.

Faites la description de votre activité. Décrivez votre compagnie de façon plus spécifique, en faisant ressortir la manière dont elle s'adapte au besoin du marché en général. Que vous soyez une corporation, une société à responsabilité limitée ou une propriété unique, expliquez ce qui motive le choix de votre forme juridique. Décrivez votre produit, ses plus grandes caractéristiques et la raison pour laquelle les gens voudront l'avoir. Répondez aux questions suivantes.

GOSSIP

Lady du mois : Isla Fisher

UNE SAUVAGE

Héroïne d'une comédie Netflix unique !

Réalisé par **Adam Brooks**, Un jour, peut-être est une comédie romantique émouvante qui allie humour, émotion et souvenirs. **Ryan Reynolds interprète Will Hayes**, un jeune père en plein divorce, qui raconte à sa fille de 11 ans les histoires de ses trois grandes relations amoureuses, tout en gardant le mystère sur celle qui est devenue sa mère. Avec Abigail Breslin dans le rôle de sa fille curieuse, et Isla Fisher, Rachel Weisz, et Elizabeth Banks en figures importantes de son passé amoureux, le film aborde les thèmes de l'amour, des choix et des secondes chances dans une narration à la fois captivante et attendrissante.

Synopsis : Will Hayes est un père new-yorkais d'une trentaine d'années, en pleine séparation, lorsque sa fille Maya, âgée de onze ans, l'interroge sur sa vie avant son mariage. Elle souhaite savoir comment il a rencontré sa mère et comment ils sont tombés amoureux. L'histoire de Will commence en 1992, quand il est encore un jeune politicien fraîchement débarqué du Wisconsin pour travailler sur la campagne de Clinton à New York. Il raconte ses aventures avec son meilleur ami, Russell, et, sous forme de puzzle, les trois grandes histoires d'amour qui ont marqué sa vie. Il y a eu Emily, **son amour de lycée**, April, son amie de longue date et confidente, et Summer, une journaliste ambitieuse. L'une d'entre elles est la mère de Maya, mais ce n'est qu'à la toute fin du récit qu'elle découvrira laquelle il a épousée.

UNE BATTANTE

Un jour, peut-être s'adresse aux fans de comédies romantiques, à ceux qui apprécient Ryan Reynolds et aux amateurs de récits nostalgiques explorant les relations humaines. Le film propose un format unique où l'histoire d'amour se déroule **comme un puzzle**, maintenant un suspense léger mais captivant jusqu'au dénouement final.

Comparable à des films tels que Love Actually ou Ce que pensent les hommes, cette comédie romantique se distingue par son mélange subtil de légèreté et de sincérité émotionnelle, tout en abordant des thèmes comme les choix de vie, les **secondes chances et les souvenirs** qui façonnent notre existence. Les spectateurs en quête de récits chaleureux et divertissants trouveront dans ce film une œuvre idéale pour une soirée cosy.

Avec Un jour, peut-être, Adam Brooks signe une comédie romantique douce et pleine d'esprit, soutenue par un casting attachant et une narration inventive. Entre rires, **émotions et moments tendres**, ce film incite à réfléchir sur les aléas de l'amour et les choix qui influencent notre parcours de vie.

UNE LEADER

Isla Fisher, née le 3 février 1976 à Mascate, Oman, est une actrice australienne reconnue pour ses rôles dans des comédies romantiques et des films d'aventure. Elle débute sa carrière à la télévision australienne avec des rôles dans des séries telles que **Home and Away** dans les années 1990.

Cependant, c'est sa transition vers Hollywood qui la propulse sur le devant de la scène. Son rôle marquant dans Wedding Crashers (2005) aux côtés de Vince Vaughn et Owen Wilson la fait connaître à un large public. Par la suite, elle enchaîne les succès avec des films comme **Confessions of a Shopaholic** (2009), où elle incarne une jeune femme obsessionnelle du shopping. En 2011, elle brille dans The Great Gatsby, un rôle aux côtés de Leonardo DiCaprio. Son talent d'actrice et son humour sont des atouts qui lui **permettent de se diversifier**, jouant aussi bien dans des films comme Now You See Me (2013) que dans des rôles plus dramatiques.

En plus de sa carrière cinématographique, Isla Fisher est également écrivaine, publiant des romans pour jeunes adultes. Son mariage avec l'acteur Sacha Baron Cohen et sa vie privée discrète ajoutent à son image sympathique et enjouée.

WHAT!?

THE FUCK?

Les **PFAS** : **omniprésents** mais **problématiques**

Les PFAS, ou substances per- et polyfluoroalkylées, sont des composés chimiques créés par l'homme. Depuis les années 1950, ils ont été largement utilisés grâce à leurs propriétés uniques : ils résistent à la chaleur, repoussent l'eau et ne collent pas. Cela en a fait des éléments essentiels dans de nombreux produits du quotidien, comme les poêles antiadhésives, les vêtements imperméables, les emballages alimentaires, ou encore les mousses anti-incendie.

Cependant, ces substances sont désormais connues sous le nom de "polluants éternels" en raison de leur extrême persistance dans l'environnement et de leurs effets nocifs sur la santé.

Des impacts sur l'environnement et la santé

Les PFAS sont presque impossibles à détruire naturellement. Ils s'accumulent dans l'eau, l'air, les sols, et même dans le corps humain. Cela peut durer des années, voire des siècles. Certains PFAS sont associés à des problèmes graves, comme des cancers, des troubles hormonaux, des maladies immunitaires ou encore l'infertilité. À cause de ces risques, certains composés de cette famille ont été interdits.
En Europe, plus de 23 000 sites sont contaminés par des PFAS, d'après une enquête réalisée en 2023 par le Forever Pollution Project. La dépollution de ces zones est considérée comme une urgence de santé publique, mais elle est aussi extrêmement coûteuse. Selon les estimations, cela pourrait coûter jusqu'à 2 000 milliards d'euros sur 20 ans, soit environ 100 milliards par an.

Le nettoyage consiste principalement à incinérer les déchets contaminés à très haute température, un procédé particulièrement cher et complexe.

Réduire la production : une solution plus abordable

Les experts soulignent que limiter la production et l'utilisation des PFAS serait bien moins coûteux que de dépolluer les sites existants. Cela passe par une réglementation stricte pour réduire leurs émissions et encourager des alternatives. Cependant, des obstacles subsistent. Les industries **utilisant ces substances s'opposent** souvent aux lois contraignantes, retardant les efforts pour protéger l'environnement et la santé.

Une exposition qui touche tout le monde

Les PFAS se retrouvent partout : dans l'air, l'eau, les sols, mais aussi dans les produits que nous utilisons. Ils peuvent pénétrer dans le corps par les aliments (comme le poisson, la viande ou les œufs), l'eau potable contaminée ou encore les objets du quotidien. Ces composés chimiques posent donc un double problème : ils persistent dans l'environnement et s'accumulent dans les organismes vivants, ce qui entraîne une exposition croissante pour les humains.

Une réglementation urgente mais nécessaire

Pour réduire les risques liés aux PFAS, des lois internationales et européennes commencent à encadrer leur utilisation. En Europe, des limites strictes ont été fixées pour leur présence dans l'eau potable et certains aliments, mais beaucoup reste à faire. Des solutions de remplacement doivent être développées, en particulier pour les usages non essentiels. Trouver des **alternatives est essentiel pour diminuer la production** et l'utilisation de ces "polluants éternels".

En agissant rapidement, il est possible de limiter leur impact sur l'environnement et la santé publique.

Tous les PFAS partagent une caractéristique : ils sont extrêmement résistants, grâce à leurs liaisons chimiques solides entre le carbone et le fluor. Cela les rend difficiles à décomposer dans l'environnement. Par exemple, le PFOS et le PFOA, dont l'utilisation a été fortement restreinte depuis 2009 et 2020, sont encore détectés dans la nature aujourd'hui.

Ces substances sont très prisées par l'industrie pour leurs propriétés uniques : elles sont antiadhésives, imperméables et résistantes à la chaleur. On les retrouve dans des produits aussi variés que les poêles antiadhésives, les vêtements imperméables, les emballages alimentaires, les mousses anti-incendie, les pesticides, les cosmétiques et même le papier toilette.

Malheureusement, leur dégradation peut produire des composés plus petits, mais tout aussi problématiques pour l'environnement et la santé.

Où les PFAS polluent-ils ?

Les PFAS sont utilisés dans tellement de secteurs qu'ils ont contaminé presque tous les milieux naturels :

Eau, air et sols : Ils s'accumulent dans ces milieux pendant des années, voire des décennies.

Organismes vivants : Certains PFAS s'accumulent dans les plantes et les animaux, se retrouvant ainsi dans la chaîne alimentaire.

Longues distances : Certains PFAS, très mobiles, voyagent à travers l'eau ou l'air jusqu'aux océans ou des régions éloignées.

Où trouve-t-on les PFAS dans les produits du quotidien ?

Les PFAS sont présents dans presque toutes les industries et de nombreux produits, même ceux que nous utilisons au quotidien. Une étude de 2020 a identifié plus de 200 applications différentes pour ces substances. Voici quelques exemples d'utilisations courantes :

Produits industriels : Ciment, câbles isolés, peintures, plastiques et caoutchouc.

Produits de consommation : Textiles, gazon artificiel, vêtements de protection, cosmétiques, désinfectants pour les mains, lentilles de contact.

Objets variés : Téléphones portables, cordes de guitare, revêtements de cordes à grimper, lubrifiants pour vélos, toners d'imprimante.

Agriculture et soins : Pesticides, produits pharmaceutiques comme les gouttes pour les yeux.

Pourquoi ces produits posent problème ?

Certains produits, comme les lubrifiants pour vélos ou les téléphones, utilisent des PFAS pour des avantages limités, parfois même marketing, comme afficher "PTFE" sur l'étiquette. Cela soulève la question de leur réelle utilité face aux risques environnementaux qu'ils représentent.

La recherche d'alternatives aux PFAS est complexe et avance lentement. Elle se concentre sur les usages les plus préoccupants, comme les mousses anti-incendie ou les emballages alimentaires. Cependant, de **nombreux secteurs n'ont pas encore exploré de solutions** de remplacement, notamment dans les cosmétiques, les produits pharmaceutiques et les adhésifs.

Pour limiter les risques, il serait utile de considérer que toutes les utilisations des PFAS sont non essentielles, sauf preuve du contraire. Cela encouragerait le développement d'alternatives durables et réduirait la dépendance à ces "polluants éternels".

Les PFAS, en raison de leur capacité à persister dans l'environnement et à s'accumuler dans les organismes vivants, exposent de plus en plus la population humaine.

Alimentation : Selon l'EFSA (2020), les aliments tels que les produits de la mer, les œufs et les viandes sont les principales sources d'exposition au PFOS et au PFOA.

Eau potable : L'eau destinée à la consommation humaine peut contenir des PFAS.

Air et poussières : Les particules contaminées, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, représentent une autre voie d'exposition.

Exposition professionnelle : Les personnes travaillant dans des secteurs comme la chimie, le textile, l'électronique ou la lutte contre les incendies sont particulièrement à risque. Les niveaux d'imprégnation les plus élevés ont été constatés chez les travailleurs des sites de fabrication de PFAS.

Pourquoi ces composés sont préoccupants pour la santé ?

Les recherches montrent que certains PFAS ont des effets néfastes sur la santé humaine :

Augmentation du cholestérol.
Risques de cancers.
Problèmes de fertilité et impacts sur le développement du fœtus.
Atteintes au foie et aux reins.
Troubles endocriniens (thyroïde) et immunitaires.
En 2023, le Centre international de recherche sur le cancer a classé le PFOA comme « cancérogène pour l'Homme » et le PFOS comme « peut-être cancérogène ».

Avec des milliers de composés dans cette famille, il est essentiel d'identifier ceux qui posent les plus grands risques et de développer des outils pour mieux évaluer leur toxicité.

Comment les PFAS sont-ils réglementés ?

À l'échelle internationale

La convention de Stockholm (2001) réglemente certains polluants persistants, dont le PFOS (restreint depuis 2009) et le PFOA (interdit depuis 2020, sauf exceptions). Elle pourrait bientôt inclure d'autres PFAS, comme le PFHxS.

En Europe

Depuis 2020, des mesures ont été prises pour limiter davantage l'usage des PFAS, en ligne avec la stratégie européenne pour des **produits chimiques** durables. Une interdiction spécifique des PFAS dans les mousses anti-incendie est actuellement en discussion.

Eaux de consommation

La directive européenne de 2020 impose des limites pour les PFAS dans l'eau potable :

0,10 µg/L pour 20 PFAS spécifiques.
0,50 µg/L pour l'ensemble des PFAS détectables.
En France, ces règles ont été intégrées en 2023. À partir de 2026, les Agences régionales de santé contrôlent systématiquement la présence de PFAS dans l'eau potable.

Dans les aliments

Depuis 2023, quatre PFAS sont réglementés dans certaines denrées animales comme les poissons, crustacés, œufs et viandes. Les **produits qui dépassent les seuils fixés ne peuvent** pas être commercialisés.

Malgré les progrès, il reste beaucoup à faire pour limiter les risques liés aux PFAS. La recherche d'alternatives durables et une meilleure réglementation sont nécessaires pour protéger à la fois l'environnement et la santé publique.
Au sud de Lyon, la multinationale française Arkema est accusée d'être à l'origine de la plus grande pollution aux PFAS en France. Bien que visés par une réglementation **européenne stricte**, ces produits chimiques continuent d'être défendus par l'industrie. Une enquête menée par 46 journalistes et 29 médias de 16 pays, dévoile les rouages d'une campagne de lobbying menée depuis plus de 20 ans.

Pour éviter que les inquiétudes sur les PFAS ne contaminent les autorités européennes, l'industrie chimique a orchestré une campagne stratégique. Des documents confidentiels, obtenus par les journalistes, révèlent les efforts coordonnés pour influencer chercheurs, gouvernements et ONG grâce à des informations sélectionnées.

Depuis 1999, des réunions régulières ont eu lieu dans plusieurs villes, de Baltimore à Bruxelles, rassemblant les scientifiques d'Arkema et d'autres acteurs industriels. Dès 2002, à Vérone, il était déjà évoqué que le PFOA pouvait contaminer les eaux souterraines. À Bruxelles, les **industriels reconnaissaient que cette molécule** pouvait se disperser dans l'atmosphère, causant une pollution environnementale massive.

Des études américaines ont établi un lien entre la concentration de PFOA dans l'eau potable et son accumulation dans le sang des populations. À Pierre-Bénite, Arkema a utilisé cette molécule jusqu'en 2016, malgré des données internes montrant son impact sur la santé, comme une **possible augmentation des niveaux de cholestérol**.

L'avocat Rob Bilott, connu pour avoir exposé le scandale des PFAS aux États-Unis, accuse : "Les industriels ont travaillé main dans la main pour minimiser les informations transmises aux régulateurs et convaincre que ces produits ne présentaient aucun danger."

Influence sur les réglementations

Les documents montrent également comment l'industrie a cherché à empêcher la classification du PFOA comme toxique pour le développement ou cancérogène. En finançant des études spécifiques, les **industriels ont affirmé que les résultats obtenus** sur des rats n'étaient pas applicables à l'homme. Pourtant, ils ont refusé des tests sur d'autres animaux, craignant des résultats transposables à l'humain.

Malgré ces manœuvres, la classification du PFOA comme substance dangereuse a été adoptée en 2015 grâce à la pression de la Norvège.

Une communication trompeuse

Les industries utilisent encore des arguments visant à défendre les fluoropolymères, une catégorie spécifique de PFAS. Elles les présentent comme des matériaux "uniques" et "indispensables", en insistant sur leur prétendue faible toxicité. Un terme clé de leur stratégie est le "PLC" (polymer of low concern), une affirmation selon laquelle ces **substances ne seraient pas préoccupantes** car leurs molécules seraient trop grosses pour pénétrer dans les cellules humaines.

Mais cette affirmation est contestée. Martin Scheringer, chercheur en chimie environnementale, dénonce : "Les critères PLC n'existent pas. C'est une fausse déclaration qui n'est basée sur aucun fait scientifique."

Des alternatives existent-elles vraiment ?

L'industrie affirme qu'il n'y a pas d'alternatives viables aux PFAS pour certains usages, comme les batteries. Mais de nombreux experts contestent cette position. Ian Cousins, spécialiste des émissions de PFAS, explique : "Il existe des solutions, mais elles demandent du temps et des investissements. Dire qu'il n'y a pas d'alternative est tout simplement faux."

Une enquête d'envergure européenne

Ce travail de longue haleine, intitulé Forever Lobbying Project, a mobilisé 46 journalistes et 29 médias de 16 pays. En analysant plus de 14 000 documents et en sollicitant des experts, l'enquête met en lumière l'ampleur de la désinformation orchestrée par l'industrie des PFAS.

Comment éviter l'exposition ?

La prévention de l'exposition aux PFIAs commence par la sensibilisation du public aux dangers que représentent ces substances. L'une des premières étapes consiste à comprendre où les PFIAs se trouvent et comment ils peuvent entrer dans notre environnement et notre corps. Ces substances sont utilisées dans une large gamme de produits de consommation courante, tels que les tapis, les vêtements imperméables, les **emballages alimentaires**, les produits antiadhésifs, les équipements de protection, ainsi que dans l'industrie chimique et la fabrication de biens de consommation.

Il est essentiel d'éviter les produits contenant des PFIAs, notamment ceux qui sont classés comme des produits "anti-taches", des produits "résistants à l'eau" ou des articles fabriqués à partir de certains plastiques, comme les emballages alimentaires et les revêtements antiadhésifs. Les **consommateurs peuvent prendre des mesures pour réduire leur exposition** en choisissant des produits qui ne contiennent pas de ces substances. Par exemple, il est recommandé de privilégier des textiles sans traitement chimique, d'éviter les produits en téflon pour la cuisine, ou encore d'opter pour des meubles et des matériaux d'habitation exempts de traitements résistants aux taches ou aux huiles.

Une autre méthode pour éviter l'exposition consiste à surveiller l'eau potable, surtout si elle provient de sources susceptibles d'être contaminées par des PFIAs. De nombreux foyers utilisent des systèmes de filtration de l'eau pour éliminer ces substances. En outre, de nombreuses études ont révélé que certaines sources

d'eau souterraine et les rivières ont des concentrations élevées de PFIAs, en particulier dans des zones proches des sites industriels, des usines de traitement des eaux usées ou des zones militaires où ces produits chimiques sont souvent utilisés. L'une des solutions consiste à recourir à des filtres à charbon actif qui sont efficaces pour éliminer certains types de PFIAs de l'eau potable.

L'alimentation est également un vecteur d'exposition important. Les PFIAs peuvent se retrouver dans les aliments, en particulier dans les poissons, fruits de mer et produits d'origine animale, en raison de la **bioaccumulation dans la chaîne alimentaire**. Réduire la consommation de certains aliments, en particulier ceux susceptibles de contenir des concentrations plus élevées de PFIAs, est un moyen efficace de limiter l'exposition. Il est également conseillé de privilégier les produits alimentaires provenant de sources plus propres et biologiques, lorsque cela est possible.

L'action politique et l'évolution des réglementations

La lutte contre l'exposition aux PFIAs ne doit pas se limiter aux actions individuelles, mais nécessite une approche systémique, fondée sur des politiques publiques ambitieuses et des régulations plus strictes concernant l'utilisation de ces substances. De nombreux gouvernements, à travers le monde, commencent à prendre conscience de la gravité de la situation et **mettent en œuvre des régulations** pour limiter l'utilisation et la production de PFIAs. Aux États-Unis, l'Environmental Protection Agency (EPA) a classé certains PFIAs comme substances dangereuses et a mis en place des directives pour réduire leur concentration dans l'eau potable.

En Europe, l'Union Européenne a adopté des mesures visant à interdire certaines substances perfluorées dans les produits de consommation, tout en encourageant les industries à développer des alternatives sans danger.

BUSINESS CREATION

5

Élaborez un plan opérationnel. Ceci décrira la façon dont vous comptez fabriquer ou livrer vos produits ou services, ainsi que les couts. Comment comptez-vous fabriquer vos produits ?

Comment comptez-vous le fabriquer ? Décrivez le processus de fabrication, en commençant par l'acquisition des matières premières jusqu'à la finition en passant par le conditionnement, le stockage et l'expédition. Auriez-vous besoin de personnel supplémentaire ?

Envisagez-vous d'impliquer des syndicats ? Tous ces paramètres doivent être pris en compte.
Qui dirigera la compagnie et qui seront les employés ? **Définissez l'organisation de votre compagnie**, en partant du réceptionniste au directeur général et précisez le rôle que chacun devra jouer en termes de charge et de finance.

Le simple fait de maitriser l'organigramme de compagnie vous aidera à mieux prévoir les couts opérationnels et trouver avec précision le capital dont vous aurez besoin pour fonctionner efficacement. Obtenez des **réactions de vos proches. Pour revoir des réponses** et poser des questions, votre famille et vos amis constituent une véritable ressource. N'hésitez donc pas à solliciter leurs conseils.

SOLEIL & VITAMINE D
La vraie cure anti-déprime !

BUSINESS CREATION

7

Réglez les questions d'ordre financier.
Les états financiers traduisent en chiffre votre plan markéting et opérationnel, notamment vos bénéfices et votre flux de trésorerie.

Ils permettent de savoir le montant dont vous aurez besoin et le chiffre d'affaires prévisionnel. Étant donné que c'est la partie la plus importante de votre projet et peut être la plus essentielle pour une stabilité à long terme, vous devrez mettre à jour vos états financiers mensuellement au cours de la première année, trimestriellement pendant la deuxième année et annuellement par la suite.

Sachez où trouver le capital pour faire face aux couts de démarrage. Comment comptez-vous financer votre compagnie au début ? Vous avez divers choix possibles, notamment la banque, les investisseurs en capital de risque, les investisseurs providentiels ou votre propre épargne. **Soyez réaliste lorsque vous démarrez** une activité. Vous ne pourrez probablement pas mettre tous vos projets en œuvre, ce qui veut dire que vous devez disposer de suffisamment de réserves disponibles pour financer les activités jusqu'à ce que vous soyez totalement opérationnel. La sous-capitalisation est l'une des raisons pour **lesquelles beaucoup d'entreprises échouent**.
À quel prix avez-vous l'intention de vendre vos produits ? À combien revient le cout de production ? Déterminez une bonne estimation du bénéfice en tenant compte des couts fixes comme le loyer, l'électricité, les salaires, etc.

Catastrophes aériennes : 2024 marque un triste record depuis 2018

Après une année 2023 exceptionnelle avec un seul accident mortel recensé, les tragédies impliquant Azerbaijan Airlines et Jeju Air ont fait bondir le bilan des victimes en 2024, dépassant de loin les attentes.

PAR LÉA POLVERINI

L'année 2024 se termine sur une note sombre pour la sécurité aérienne. En contraste frappant avec 2023, qui avait établi un record en matière de sûreté avec seulement un accident mortel causant 72 décès, l'année 2024 a connu cinq tragédies majeures. Ces **incidents ont conduit à la mort de 302 personnes** sur des vols commerciaux réguliers (excluant les vols charters et l'aviation privée).

Une première tragédie au Brésil

Le 9 août, un drame secoue le Brésil : un ATR 72-500 de la compagnie régionale Voepass Linhas Aéreas s'écrase dans une banlieue de São Paulo, emportant les vies des 62 passagers et membres d'équipage. L'appareil, filmé en chute libre, semble avoir été incapable de retrouver sa stabilité. D'après un **rapport préliminaire, le crash aurait été provoqué** par un phénomène brutal de givrage, entraînant une perte de portance.

À ce stade, le bilan de l'année aurait pu rester comparable à celui de 2023. Cependant, deux accidents survenus en décembre, impliquant Azerbaijan Airlines le 25 décembre et Jeju Air le 29 décembre, ont dramatiquement aggravé la situation. Avec **179 victimes, le crash du Boeing 737-800** de Jeju Air est devenu la pire catastrophe aérienne depuis celle du B737 Max de Lion Air en 2018.

Un transport toujours sûr malgré tout

Malgré ces événements tragiques, l'avion reste l'un des moyens de transport les plus sûrs au monde. En 2024, environ 4,9 milliards de passagers ont voyagé par voie aérienne, et le taux d'accident reste autour de 1,2 pour un million de vols. Le risque **d'accident mortel**, quant à lui, demeure faible, à environ 0,1 pour un million de vols. À titre de **comparaison, en 2016, ce taux s'élevait encore à 2,15 pour un million**.

Bien que cette année 2024 ait vu une détérioration par rapport aux tendances des dernières années, elle reste néanmoins dans la moyenne des cinq dernières années. Toutefois, ce bilan rompt avec les progrès constants en matière de sécurité observés depuis 2020.

Une année qui avait mal commencé

Dès le 2 janvier, 2024 prenait un mauvais départ avec une collision sur l'aéroport de Tokyo-Haneda entre un Airbus A350 de Japan Airlines et un DHC-8 des garde-côtes japonais. Ce grave incident a causé la mort des deux membres d'équipage du **DHC-8 et détruit** les deux appareils. Heureusement, les 379 passagers de l'Airbus ont pu être évacués avant qu'un incendie ne consume l'avion.

Quelques jours plus tard, le 5 janvier, un autre incident a failli tourner au drame. Un Boeing 737 Max d'Alaska Airlines a subi une défaillance en vol avec l'arrachage d'un obturateur de porte. L'avion a réussi à atterrir sans faire de victimes, mais cette affaire a de nouveau terni l'image de Boeing, après qu'une enquête a mis en lumière un défaut structurel sur la pièce en question.

Une pause dans l'amélioration continue

2024 est ainsi marquée par un retour en arrière en termes de sécurité aérienne, mettant fin à une amélioration progressive **amorcée en 2020**. Le bilan, bien que moins catastrophique que celui de 2018 (511 morts, dont 189 dans le crash de Lion Air), rappelle que la vigilance reste essentielle dans un secteur où chaque incident peut avoir des conséquences dramatiques.

Une fin d'année marquée par une série d'accidents tragiques

Bien que rares, les accidents aériens successifs observés à la fin de l'année 2024 rappellent la fragilité de la sécurité aérienne face à certaines circonstances exceptionnelles. Le 23 décembre, une tragédie frappe une famille entière : dix membres d'un même foyer périssent dans le crash d'un avion de tourisme à Gramado, au Brésil.

Deux jours plus tard, le 25 décembre, un appareil d'Azerbaijan Airlines s'écrase dans l'ouest du Kazakhstan après, selon les **autorités de Bakou**, avoir été touché par un missile sol-air au-dessus de Grozny, en Tchétchénie. Ce drame fait 38 morts, tandis que 29 personnes survivent miraculeusement.

Par ailleurs, ce même jour, deux avions, l'un de KLM et l'autre d'Air Canada, effectuent des atterrissages d'urgence en Norvège et à Halifax, sans qu'aucune victime ne soit à déplorer. Si ces **événements réaffirment que l'avion** reste le moyen de transport le plus sûr par kilomètre parcouru, ils continuent néanmoins de nourrir à la fois fascination et appréhension.

Pour comprendre cette succession d'accidents, nous avons recueilli l'avis de Khalil el-Khoury, pilote expérimenté de la Middle East Airlines.

PARTOUT DANS *le monde, les même failles...*

COMMENT L'AVIATION VA RÉAGIR DANS LE FUTUR ?

Existe-t-il un lien entre ces récents drames ou s'agit-il de simples coïncidences ?

Le 29 décembre, un Boeing de Jeju Air, en Corée du Sud, est victime d'une collision avec des oiseaux combinée à des conditions météorologiques difficiles lors de son atterrissage. Ce crash, qui **cause la mort de 179 personnes**, est désormais considéré comme la plus grave catastrophe aérienne de l'histoire du pays. Deux membres d'équipage ont toutefois survécu de manière extraordinaire.

Le même jour, un avion léger s'écrase au large de Ras al-Khaimah, aux Émirats arabes unis, emportant la vie de son pilote et de son copilote. Les premières investigations indiquent une perte de **contact radio avant une tentative désespérée** d'atterrissage d'urgence.

Selon Khalil el-Khoury, ces incidents ne relèvent pas d'un facteur commun mais plutôt du hasard. « Chaque vol est unique. L'industrie aéronautique a fait d'énormes progrès, et les appareils modernes sont équipés de technologies sophistiquées qui aident les pilotes dans toutes les phases du vol. Cependant, des accidents peuvent survenir à cause de facteurs imprévus, qu'ils soient techniques ou humains. »

Les principales causes des accidents aériens

La plupart des drames en aviation trouvent leur origine dans des erreurs humaines, qu'il s'agisse de la conception, de la fabrication ou de la maintenance des appareils. Même les incidents qualifiés de "techniques" peuvent avoir des racines organisationnelles ou humaines, comme une **négligence dans l'inspection** ou un défaut de fabrication non détecté.

Chaque étape d'un vol repose sur une coordination minutieuse entre différents acteurs. Une défaillance, aussi infime soit-elle, peut provoquer un effet domino. L'accident de Jeju Air illustre bien ce point : une collision avec des oiseaux et un mauvais temps auraient suffi à compromettre un **atterrissage pourtant bien amorcé**. L'appareil a d'abord glissé sur le ventre avant de heurter un mur en bout de piste, se brisant en deux et prenant feu. Ce mur, en infraction avec les normes de sécurité, a aggravé les conséquences de l'accident.

Pourquoi certains crashs sont-ils plus meurtriers que d'autres ?

En aviation, limiter l'impact d'un crash passe par la maîtrise de l'appareil jusqu'au dernier moment et le choix du lieu d'atterrissage le plus sécurisé possible. La coordination avec le contrôle aérien est également primordiale en cas d'urgence, permettant une meilleure gestion de la situation.

Cependant, un crash reste une situation critique, et les facteurs environnementaux jouent un rôle majeur. Par exemple, un atterrissage sur une **piste avec des obstacles augmente considérablement** les risques. Dans l'accident de Jeju Air, les deux survivants se trouvaient à l'arrière de l'appareil, une zone souvent moins exposée aux chocs violents.

L'AVIATION

en panique depuis

CES TERRIBLES RÉPÉTITIONS !

Au Kazakhstan, la réponse rapide des secours a permis de sauver 29 passagers après le crash d'Azerbaijan Airlines. Une coordination efficace entre l'équipage et les équipes au sol a permis d'éteindre l'incendie et d'évacuer les passagers en un temps record, réduisant ainsi le bilan humain.

Les défis permanents de l'aviation

Même si ces incidents rappellent les limites de la sécurité aérienne, il est essentiel de noter que le transport aérien reste incroyablement fiable par rapport à d'autres moyens de locomotion. Néanmoins, la vigilance reste de mise, et chaque accident est une **opportunité d'améliorer** les protocoles existants pour prévenir de futures tragédies.

Le réchauffement climatique rend-il les turbulences aériennes plus fréquentes ?

Bien que des études récentes aient confirmé une hausse, les experts de l'aviation préfèrent nuancer ces affirmations.

Bagages éparpillés, masques à oxygène déployés, passagers secoués et même un décès… Trois incidents dus aux turbulences ont marqué le mois dernier. Le plus récent a impliqué un vol Air New Zealand reliant Wellington à Queenstown, en Nouvelle-Zélande, le 16 juin.

Des secousses violentes ont causé des blessures à un passager et un membre d'équipage. Moins d'un mois auparavant, un événement bien plus grave a touché un vol de Singapore Airlines reliant Londres à Singapour. Le 21 mai, l'appareil a été pris dans des turbulences extrêmes à 11 300 mètres d'altitude au-dessus de la Birmanie, chutant de 1 800 mètres avant un atterrissage d'urgence à Bangkok. Résultat : un décès parmi les passagers et plus de 100 blessés. Cinq jours plus tard, un vol de **Qatar Airways entre Doha et Dublin** a traversé des turbulences majeures au-dessus de la Turquie, blessant 12 personnes, dont 6 membres d'équipage.

Plusieurs études attribuent cette hausse des turbulences au réchauffement climatique. Mais les professionnels de l'aviation tempèrent. Quelles sont les causes de ces phénomènes et leur lien avec les conditions climatiques ?

« Toute variation désordonnée de pression ou de vitesse dans l'atmosphère peut être qualifiée de turbulence », explique Fadi Ramadan, commandant de bord libanais. Certaines d'entre elles sont détectables à l'avance grâce aux radars et aux observations des pilotes. Parmi celles-ci, on retrouve les turbulences mécaniques, provoquées par des structures artificielles ; les turbulences thermiques, **causées par l'air chaud qui monte** ; les turbulences orographiques, liées au passage du vent sur des montagnes ; ou encore celles dues aux orages et aux chocs entre masses d'air chaud et froid, appelées turbulences frontales.

LE CLIMAT EN *cause dans la plupart* DES ACCIDENTS NON EXPLIQUÉS ?

D'autres turbulences, en revanche, surviennent de manière imprévisible. Ce sont les turbulences en air clair, qui apparaissent sans signe visible à des altitudes supérieures à 4 500 mètres. Elles résultent de variations brusques de la vitesse ou de la direction du vent. « ***Si les stations météorologiques permettent parfois d'anticiper leur emplacement, les pilotes ne les détectent qu'une fois dedans*** », précise Fadi Ramadan. Il souligne également que les pilotes jouent un rôle clé dans la communication de ces phénomènes. « Lorsque nous rencontrons des turbulences, nous les signalons aux contrôleurs aériens, qui informent ensuite les autres avions », explique-t-il.

Roy, pilote libanais de jets privés basé au Royaume-Uni, partage ce constat tout en restant sceptique. « En 24 ans de carrière, je n'ai rencontré qu'une seule fois des turbulences sévères, au-dessus des Alpes en Italie. Ce qui a changé, c'est l'ampleur donnée à ces phénomènes par les réseaux sociaux, pas leur fréquence réelle », affirme-t-il.

Fadi Ramadan relativise également : « **En 15 ans et plus de 10 500 heures de vol, j'ai vécu des turbulences graves une seule fois, en 2014, au-dessus de l'Europe. Elles ont duré moins de cinq minutes**. » Pour lui, il est difficile d'attribuer une augmentation à un seul facteur. « Le réchauffement climatique pourrait jouer un rôle, mais il y a probablement d'autres paramètres que nous ne maîtrisons pas encore », ajoute-t-il.

Une étude britannique publiée en 2023 dans Geophysical Research Letters met en évidence une hausse notable des turbulences en air clair entre 1979 et 2020. Sur l'Atlantique Nord, les turbulences légères ont augmenté de 17 %, passant de 466,5 heures à 546,8 heures par an. Les turbulences modérées ont bondi de 37 %, atteignant 96,1 heures, tandis que les turbulences sévères ont grimpé de 55 %, passant de 17,7 à 27,4 heures annuelles. Des tendances similaires ont été observées en Amérique du Nord.

Une autre étude, publiée dans la même revue en 2017, prévoit que les turbulences en air clair pourraient être jusqu'à quatre fois plus fréquentes d'ici 2050 dans certains scénarios climatiques. Cependant, Fadi Ramadan modère l'ampleur de ces chiffres. « **Une augmentation d'une centaine d'heures sur une année entière reste marginale. La plupart des pilotes ne percevront pas de différence notable dans leurs vols quotidiens** », estime-t-il.

Pour les professionnels de l'aviation, les passagers sont de plus en plus sensibles aux turbulences, en partie à cause de leur médiatisation. « Les turbulences sont très impressionnantes pour les non-initiés, mais elles ne sont pas aussi dangereuses qu'on pourrait le croire. Les avions sont conçus pour résister à des conditions extrêmes », rappelle Roy.

Si les turbulences aériennes, notamment en air clair, augmentent lentement, elles restent des phénomènes maîtrisables pour les pilotes et les appareils modernes. Bien que le **changement climatique** puisse jouer un rôle, ces incidents ne doivent pas alimenter une crainte disproportionnée. Avec les avancées technologiques et des protocoles rigoureux, l'aviation reste le moyen de transport le plus sûr, même face aux caprices de l'atmosphère.

DES CHIFFRES

inquiétants depuis début 2024

DES EXPLICATIONS LOGIQUES OU DES EXCUSES FACILES...

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. En 2024, malgré quelques accidents marquants, l'aviation a transporté environ 4,9 milliards de passagers dans le monde, soit l'équivalent de plus de la moitié de la population mondiale.

Le taux d'accidents mortels était de seulement 0,1 pour un million de vols, ce qui signifie qu'il faut effectuer environ 10 millions de vols pour avoir une probabilité d'accident grave. À titre de comparaison, le risque de mourir dans un accident de voiture est environ 100 fois supérieur à celui de périr dans un crash aérien.

Ce faible taux d'incidents est le fruit d'une surveillance stricte, d'améliorations constantes et d'un respect méticuleux des normes de sécurité internationales. Chaque accident aérien, bien que rare, fait l'objet d'une enquête approfondie par des experts. Les conclusions de ces enquêtes permettent ensuite d'améliorer les technologies et les protocoles, minimisant encore davantage les risques futurs.

Les raisons derrière la sécurité de l'aviation

1. Conception et robustesse des avions

Les avions modernes sont des merveilles d'ingénierie. Ils sont conçus pour résister à des conditions extrêmes, qu'il s'agisse de turbulences violentes, d'orages ou même de défaillances mécaniques partielles. Par exemple, chaque composant d'un avion est soumis à des tests rigoureux avant sa mise en service. Les moteurs sont conçus pour fonctionner même si l'un d'eux tombe en panne, et les systèmes de contrôle de vol sont doublés ou triplés pour assurer une redondance maximale.

2. Technologies avancées

Les technologies utilisées dans l'aviation sont parmi les plus sophistiquées au monde. Les avions sont équipés de systèmes de pilotage automatique qui aident les pilotes à gérer les vols dans des conditions normales et à réagir rapidement en cas d'anomalie. Les radars météorologiques permettent de détecter et d'éviter les zones à risque, comme les tempêtes ou les turbulences importantes.

De plus, les systèmes de navigation modernes, tels que le GPS et les communications satellite, garantissent un suivi précis des avions, même dans les zones les plus isolées du globe. Les avancées dans les matériaux utilisés pour la fabrication des avions, comme les composites légers et résistants, augmentent également leur sécurité globale.

3. Maintenance rigoureuse

Chaque avion commercial fait l'objet d'un entretien méticuleux. Avant chaque vol, une inspection complète est réalisée pour s'assurer que tous les systèmes fonctionnent parfaitement. Les compagnies aériennes suivent des calendriers d'entretien stricts, où chaque pièce de l'avion est vérifiée, testée et remplacée si nécessaire.

Ces procédures permettent de prévenir les défaillances techniques avant qu'elles ne deviennent critiques. Les audits réguliers des organismes de réglementation, comme l'Agence européenne de la sécurité aérienne (EASA) ou la Federal Aviation Administration (FAA) aux États-Unis, garantissent également que les compagnies respectent ces normes élevées.

4. Formation des pilotes et de l'équipage

Les pilotes passent par une formation longue et exigeante, qui inclut des milliers d'heures de vol ainsi que des simulations réalistes de situations d'urgence. Cette préparation leur permet de réagir avec sang-froid et précision en cas de problème.

L'équipage de cabine joue également un rôle clé dans la sécurité des vols. Ils sont formés pour gérer les situations de crise, qu'il s'agisse d'une évacuation d'urgence, d'un incendie à bord ou d'un passager ayant un problème médical. Leur rôle est de protéger les passagers et de s'assurer que tout se déroule de manière ordonnée.

5. Coordination avec le contrôle aérien

Les pilotes ne sont jamais seuls dans les airs. Les contrôleurs aériens supervisent chaque vol, veillant à ce que les avions suivent des trajectoires sûres et restent à une distance appropriée les uns des autres. Cette coordination est essentielle, en particulier dans les espaces aériens très fréquentés. Les communications constantes entre les pilotes et les contrôleurs aériens permettent de réagir rapidement à tout imprévu.

Les stratégies de l'aviation pour améliorer la conception des avions de ligne et réduire encore plus les accidents : À quoi ressembleront les avions du futur ?

L'industrie aéronautique a franchi d'énormes étapes ces dernières décennies, transformant le transport aérien en une des formes les plus sûres et les plus rapides de déplacement. Toutefois, la quête pour rendre les avions encore plus sûrs, efficaces et confortables ne cesse de se poursuivre. Avec des avancées technologiques constantes, les stratégies pour améliorer la conception des avions de ligne évoluent et s'adaptent aux nouveaux défis. L'objectif ultime est de continuer à réduire le nombre d'accidents aériens et **d'optimiser la sécurité tout en améliorant l'expérience** des passagers. Dans cette quête, plusieurs axes de développement se dessinent clairement, qu'il s'agisse de l'intégration de nouvelles technologies, de la refonte des systèmes de navigation et de contrôle, ou encore de l'optimisation de l'aérodynamisme et de la structure des aéronefs.

L'intelligence artificielle et les systèmes de gestion de vol autonomes

L'une des avancées majeures de l'aviation réside dans l'incorporation de l'intelligence artificielle (IA) dans les systèmes de contrôle des avions. Aujourd'hui, les pilotes utilisent déjà des outils d'assistance pilotage avancés qui reposent sur des algorithmes capables de détecter des anomalies en temps réel. Cependant, l'évolution vers des systèmes de vol autonomes représente un véritable tournant dans la conception des avions du futur. Les chercheurs **s'orientent vers des avions capables de se piloter** de manière entièrement autonome, réduisant ainsi les risques d'erreur humaine, principale cause des accidents aériens. Bien que le vol autonome reste encore en phase de développement, les premières étapes ont été franchies avec l'implémentation de systèmes de contrôle automatisés pour certaines fonctions. Les compagnies aériennes et les fabricants d'avions explorent les **possibilités d'un avenir** où l'intelligence artificielle pourrait gérer presque tous les aspects du vol, du décollage à l'atterrissage, tout en communiquant avec les tours de contrôle de manière continue pour assurer la sécurité et la gestion des anomalies.

La mise en œuvre de l'IA dans la gestion des avions ne se limite pas à l'automatisation du pilotage, elle concerne également la maintenance prédictive. Grâce à des capteurs sophistiqués et à des systèmes d'analyse de données, l'IA peut prévoir les défaillances possibles des composants de l'avion bien avant qu'elles ne se produisent, **permettant ainsi une maintenance proactive** plutôt que réactive. Cela réduit non seulement les coûts liés aux réparations imprévues, mais surtout le risque que des défaillances techniques surviennent pendant le vol.

La conception des avions : nouvelles structures et matériaux

Pour que les avions de ligne du futur soient encore plus sûrs, leur conception devra évoluer. L'un des aspects les plus importants est la structure même des avions. Les ingénieurs aéronautiques cherchent à rendre les avions plus légers tout en renforçant leur sécurité. Les matériaux composites, comme le carbone, sont déjà largement utilisés dans la fabrication des avions modernes, mais les recherches sur des matériaux encore plus résistants et légers continuent. Par exemple, de nouvelles structures hybrides, combinant des **matériaux légers** mais résistants, pourraient offrir une meilleure absorption des chocs en cas d'accident, contribuant à la sécurité des passagers.

Par ailleurs, la révision des conceptions aérodynamiques représente une autre piste d'optimisation. Les avions du futur devront être plus efficaces en termes de consommation de carburant tout en offrant des performances améliorées. L'aérodynamisme est un facteur clé pour réduire la résistance à l'air et maximiser l'efficacité énergétique des avions. De nouveaux **designs de fuselages et d'ailes sont en cours de développement**, visant à offrir des avions capables de parcourir de plus longues distances tout en réduisant les émissions de CO_2. Certains concepts futuristes incluent des ailes en forme de "V" ou des designs à ailes déployées plus larges, qui réduiraient la consommation de carburant et amélioreraient la stabilité de l'avion.

Une autre stratégie pour améliorer la sécurité des avions de ligne réside dans les progrès des systèmes de communication. Aujourd'hui, les avions disposent déjà de systèmes de communication sophistiqués pour maintenir un contact constant avec les centres de contrôle au sol.

Cependant, l'aviation cherche à aller encore plus loin, en intégrant des technologies de communication de nouvelle génération telles que la 5G et les communications par satellite. Ces technologies permettent une transmission de données plus rapide et plus fiable, ce qui est essentiel pour la gestion en temps réel des vols.

L'intégration de la communication à haut débit permettra aussi de transmettre davantage d'informations sur l'état de l'avion, non seulement au cockpit, mais aussi en temps réel aux équipes de maintenance, aux autorités et même aux autres avions en vol. Cela **renforcerait la réactivité face aux urgences** et faciliterait la gestion des vols en cas de conditions météorologiques extrêmes ou de tout autre événement imprévu.

Réduire les erreurs humaines grâce à la simulation et à la formation

L'un des objectifs centraux des stratégies pour améliorer la sécurité des avions de ligne est la réduction des erreurs humaines. Les simulateurs de vol et les technologies de réalité virtuelle (RV) sont utilisés pour améliorer la formation des pilotes, leur permettant de se préparer à diverses situations d'urgence dans un environnement sécurisé. L'utilisation de la RV et des simulateurs devient de plus en plus sophistiquée, offrant des scénarios réalistes, y **compris des défaillances** mécaniques, des mauvaises conditions météorologiques et même des situations de crise, afin de préparer les pilotes à prendre des décisions rapidement et efficacement.

Par ailleurs, les compagnies aériennes et les autorités de régulation prévoient de rendre obligatoire une formation continue pour les pilotes, en leur offrant des outils qui les aident à perfectionner leurs **compétences au fil du temps**. La mise en place de ces nouvelles formations permettrait de renforcer la gestion des risques et d'assurer que les pilotes restent au fait des dernières innovations technologiques et des meilleures pratiques en matière de sécurité aérienne.

Auto-actu : vroum-vroum !

DS ambitionne de rivaliser avec Bentley avec sa nouvelle voiture électrique

Avec l'introduction de sa nouvelle DS N°8, la marque confirme son intention de se positionner sur le marché du haut de gamme. Mais son objectif à plus long terme dépasse largement cette ambition : DS vise désormais directement le secteur du luxe, avec des concurrents de poids tels que Bentley et Rolls-Royce.

Depuis ses débuts il y a 15 ans, DS cherche à se faire une place sur le segment du haut de gamme, du premium. Si les résultats jusqu'à présent ont été plutôt mitigés, Thierry Metroz, directeur du design de la marque, nourrit des ambitions bien plus vastes. Selon Autocar, DS aspire à devenir l'équivalent automobile de Louis Vuitton, une référence de luxe à la française dans le domaine. Et pour atteindre cet objectif, Metroz n'hésite pas à citer Bentley et Rolls-Royce comme des modèles, des marques qu'il considère déjà comme des sources d'inspiration pour la création de la DS N°8.

Certains observateurs souligneront que, au regard de ses volumes de ventes, DS n'est pas encore véritablement en concurrence avec ses géants du luxe. En 2024, moins de 50 000 voitures ont été vendues par la marque, réparties sur quatre modèles seulement. Cela ne permet pas encore de **qualifier DS de véritable succès**, d'autant plus que certains de ses récents véhicules, comme la berline DS9, n'ont pas rencontré le succès attendu sur le marché du premium. De plus, environ la moitié des ventes de la marque se concentrent encore sur le marché français, ce qui témoigne d'une forte dépendance locale.

Cependant, DS bénéficie d'une certaine tolérance au sein du groupe Stellantis, notamment en ce qui concerne la diversité de ses modèles par rapport aux autres marques du groupe. La DS N°8 en est un exemple frappant, avec ses choix stylistiques audacieux, tels que son pare-brise incliné ou ses commandes intérieures spécialement conçues. Pourtant, avec les **changements qui s'opèrent au sein de Stellantis, la pérennité de DS pourrait être remise** en question dans les années à venir. Si, pour l'heure, Carlos Tavares soutient le maintien de la marque, son successeur pourrait ne pas avoir la même vision et pourrait décider de réévaluer les marques du groupe, y compris DS.

Elles marquent les esprits

L’intérêt de recouvrir un Tesla Cybertruck de panneaux solaires : est-ce vraiment rentable ?

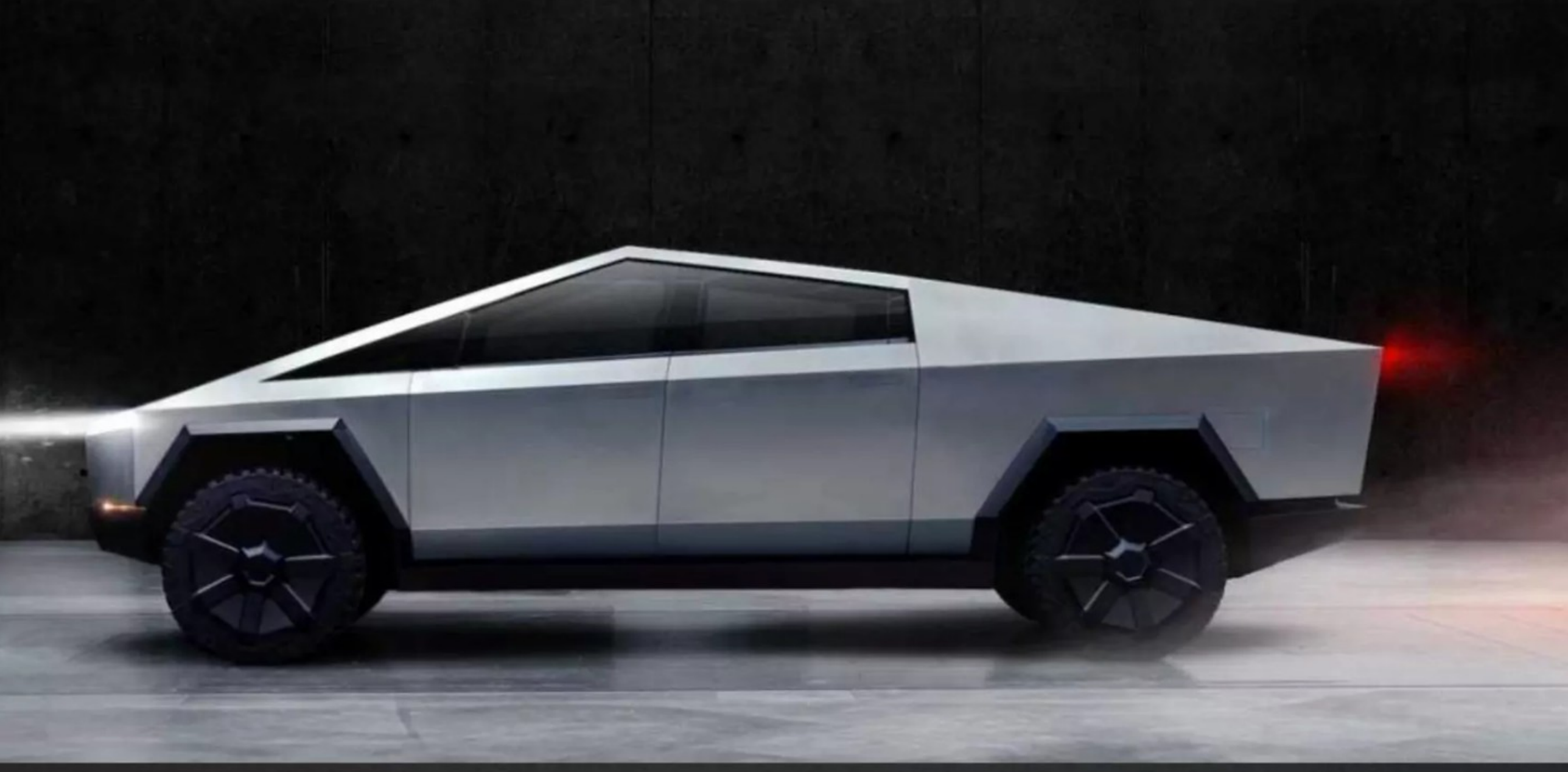
Une entreprise américaine a choisi de recouvrir un Tesla Cybertruck de cellules solaires dans l'espoir d'augmenter son autonomie. Cet ajout coûte près de 10 000 dollars, une somme importante pour quelques kilomètres supplémentaires d'autonomie. Alors, cette innovation vaut-elle vraiment l’investissement ?

L'intégration de panneaux solaires sur un Tesla Cybertruck

En 2017, Elon Musk avait exprimé son désir d’intégrer des cellules solaires à la Model 3 de Tesla. À l'époque, les ingénieurs de la société ont estimé que cela ne valait pas vraiment la peine en termes de gain d’autonomie. Mais Musk, connu pour sa persévérance, n’a pas abandonné l’idée. Il a réitéré son souhait d’offrir des panneaux solaires en option pour le Tesla Cybertruck, le pick-up électrique qu’il avait alors annoncé. Musk avait même avancé que ce toit solaire permettrait d’augmenter l’autonomie du véhicule de 25 km par jour. Cependant, après le lancement du Cybertruck, un an s'est écoulé sans que cette option ne fasse son apparition. Il semble donc que Tesla n'ait pas poursuivi ce projet, laissant les passionnés dans l’attente.

Sunflare Solar concrétise le rêve de Musk

C’est là qu’intervient une entreprise californienne, Sunflare Solar, qui a décidé de concrétiser l’idée laissée de côté par Tesla. Sunflare se spécialise dans la fabrication de cellules solaires flexibles, capables d’être appliquées comme une enveloppe sur différents types de véhicules. Pour prouver l’efficacité de sa technologie, la société a choisi de recouvrir un Tesla Cybertruck de ses panneaux solaires. Selon les estimations de l’entreprise, cette installation permettrait de produire entre 6 et 9 kWh d’énergie par jour. En théorie, cela pourrait ajouter une autonomie supplémentaire de 25 km, comme l’avait suggéré Elon Musk, ce qui pourrait suffire pour des trajets quotidiens relativement courts.



Luxe (dé)janté

Une solution coûteuse pour un gain limité ?

À première vue, cet ajout semble une solution coûteuse pour un gain limité en termes d'autonomie. En effet, pour environ 10 000 dollars, le propriétaire d'un Cybertruck pourrait bénéficier de 25 km supplémentaires d'autonomie, ce qui, pour certains utilisateurs, pourrait être insuffisant pour justifier un tel investissement, d'autant plus que les technologies de recharge rapide permettent déjà d'augmenter considérablement l'autonomie d'un véhicule électrique en peu de temps.

Cependant, les partisans de cette innovation soulignent que l'un des avantages de cette solution est qu'elle permet d'obtenir une source d'énergie renouvelable et gratuite au quotidien. Pour les conducteurs qui parcourent de petites distances chaque jour, les **panneaux solaires pourraient offrir une solution** de recharge quasi autonome, réduisant ainsi la dépendance aux stations de recharge et augmentant l'indépendance énergétique du véhicule. Bien que la technologie des panneaux solaires pour véhicules électriques, comme celle proposée par Sunflare Solar, présente des avantages en termes d'autonomie et d'énergie propre, elle semble pour **l'instant être une option coûteuse** et peu rentable à court terme. La question demeure : l'ajout d'un toit solaire sur un Tesla Cybertruck est-il vraiment un investissement judicieux pour les utilisateurs, ou est-ce un luxe superflu réservé aux passionnés de technologies écologiques ? Dans tous les cas, l'innovation dans ce domaine pourrait avoir un impact significatif sur le futur de l'automobile électrique, mais elle devra encore être optimisée pour justifier son coût élevé.

BYD dévoile un atout majeur pour conquérir le marché mondial des voitures électriques

Jusqu'où ira BYD ? Le constructeur automobile chinois franchit un nouveau cap dans sa stratégie d'expansion mondiale avec la mise en service d'un navire géant. Baptisé BYD Shenzhen, en hommage à la ville natale de l'entreprise, ce transporteur hors normes est capable de transporter jusqu'à 9 200 véhicules électriques, un atout de taille dans la bataille pour dominer le marché mondial de l'automobile électrique.

Avec ce lancement, BYD, déjà leader sur le marché chinois des voitures électriques, renforce ses ambitions internationales. Le BYD Shenzhen est désormais le plus grand transporteur maritime au monde. Après sa construction, le **navire a accosté dans le port de Yangzhou**, en Chine, prêt à entrer en service. Cette prouesse technique représente une étape décisive pour BYD, qui continue d'étendre son réseau de distribution à l'échelle mondiale.

Le BYD Shenzhen : un navire révolutionnaire

Avec ses dimensions impressionnantes de 219 mètres de longueur, 37,7 mètres de largeur et un tirant d'eau de 9 mètres, le BYD Shenzhen n'est pas un navire comme les autres. Sa capacité à transporter 9 200 véhicules électriques à la fois est un exploit logistique en soi. Ce mastodonte des mers ne se contente pas d'être imposant, il se **distingue également par ses performances écologiques**. La vitesse maximale de 18,5 nœuds (soit environ 34 km/h) est modeste, mais suffisante pour les trajets maritimes internationaux.

BYD revendique fièrement que le BYD Shenzhen est « le transporteur automobile le plus respectueux de l'environnement au monde ». Il est équipé d'une technologie à double carburant, combinant GNL (gaz naturel liquéfié) et carburant marin traditionnel. Cette innovation permet de réduire l'empreinte carbone du navire tout en maintenant une capacité de transport optimale. De plus, des dispositifs d'économie d'énergie ont été intégrés pour minimiser encore l'impact environnemental. Un autre élément phare de ce navire est l'intégration des batteries stationnaires BYD box, des batteries développées par le constructeur chinois. Ces batteries peuvent théoriquement réduire la consommation de carburant lors de l'accostage, ce qui permet d'améliorer encore l'efficacité énergétique du navire.

Innovation de tailles et de poids ?

Une flotte pour révolutionner l'exportation de véhicules électriques

Le BYD Shenzhen ne représente qu'une première étape dans la stratégie d’expansion maritime du constructeur. L'entreprise prévoit de développer une flotte complète de navires afin de faciliter l’exportation de ses véhicules électriques à travers le monde. D’ici 2026, la flotte comptera huit transporteurs maritimes. À ce jour, quatre de ces navires ont déjà été mis en service, et le BYD Shenzhen vient d’ajouter une nouvelle dimension à cette ambition.

Ces transporteurs géants ne sont pas uniquement destinés à transporter des véhicules produits en Chine. Ils seront utilisés pour soutenir l'exportation massive de véhicules électrifiés, un domaine dans lequel BYD connaît une croissance impressionnante. En 2024, la société a livré 417 204 voitures électriques à l’international, soit une augmentation de 71,9 % par rapport à l'année précédente. Cette expansion rapide de l’exportation reflète une stratégie bien pensée d’intégration verticale.

L’un des points forts de la stratégie de BYD est son modèle d’intégration verticale. L'entreprise ne se contente pas de fabriquer des voitures électriques ; elle conçoit et fabrique également les équipements nécessaires à leur transport, comme les navires de transport. Cette approche permet à BYD de réduire ses coûts logistiques, d’optimiser ses délais de livraison et de contrôler de manière plus étroite toute la chaîne de valeur, du design à la distribution.

De plus, cette stratégie permet à BYD de se positionner comme un acteur clé dans l’exportation de véhicules électriques, en maîtrisant l’ensemble du processus, de la fabrication à la distribution. En augmentant sa capacité de transport avec des navires comme le BYD Shenzhen, l’entreprise s’assure un avantage compétitif face à ses rivaux internationaux, tout en consolidant sa position de leader dans le secteur des véhicules électrifiés.

Le nouveau Peugeot 3008 électrique perd énormément d'autonomie en hiver, selon ce test

En hiver, les voitures électriques voient leur autonomie réduite. Ce phénomène est bien connu des conducteurs de véhicules électriques, mais il varie grandement d'un modèle à l'autre. Une étude récente a mis en lumière ces différences, et force est de constater que toutes les voitures ne sont pas logées à la même enseigne.

La baisse d'autonomie en hiver est liée à plusieurs facteurs, tant directs qu'indirects, qui augmentent la consommation énergétique. D'une part, le chauffage intérieur, utilisé pour maintenir une température confortable dans l'habitacle, augmente considérablement la demande en énergie. D'autre part, les performances des batteries elles-mêmes diminuent avec les températures froides, car leur chimie n'est pas aussi efficace à basse température. Si certaines pertes d'autonomie peuvent être modérées en ajustant des paramètres comme la température de l'habitacle, d'autres, comme les propriétés intrinsèques des batteries, sont inévitables.

Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, la perte d'autonomie n'est pas identique pour tous les véhicules électriques sur le marché. En effet, selon les choix techniques opérés par les constructeurs, notamment en termes de batterie, de gestion thermique et de performance des **équipements, des écarts importants existent entre les différents** modèles. La norme WLTP, qui mesure l'autonomie des véhicules électriques dans des conditions idéales, ne prend pas en compte ces variations réelles qui surviennent lors des conditions hivernales.

Dans cette étude, les résultats ne surprennent pas vraiment : les véhicules chinois s'en sortent mieux que la moyenne. En effet, la Polestar 3 se distingue avec un écart de seulement -5,18 % par rapport à la norme WLTP, se classant ainsi en tête du groupe. La majorité des autres modèles chinois, qu'ils soient développés en Chine ou par des entreprises chinoises, restent sous la barre des -18 %, ce qui constitue la moyenne de cette édition.

En revanche, certains modèles européens, comme les Peugeot e-3008 et e-5008, rencontrent des difficultés bien plus marquées. En particulier, le Peugeot e-3008 fait partie des pires élèves du test, avec une perte d'autonomie de -31,96 %. Ce modèle souffre visiblement d'un **problème de gestion thermique**, notamment avec un système de climatisation qui génère plus de chaleur que nécessaire, impactant fortement son efficacité énergétique en conditions hivernales.

Enfin, la Tesla Model 3, bien que toujours considérée comme une référence en termes de consommation énergétique, déçoit également dans ce test hivernal. En effet, bien que sa consommation de 12,5 kWh/100 km soit la plus basse de toutes les voitures testées, l'écart entre **l'autonomie réelle et celle revendiquée** par Tesla est important. Avec une perte de -24,39 % par rapport à la norme WLTP, la Tesla Model 3 perd l'un des plus grands nombres de kilomètres en hiver. Cela représente une perte de 171 km par rapport aux 702 km annoncés par Tesla dans des conditions idéales, ce qui pose question sur la véracité des estimations d'autonomie dans des conditions réelles.

Ce test démontre une réalité incontestable : l'hiver a un impact significatif sur l'autonomie des voitures électriques, mais cet impact varie fortement d'un modèle à l'autre. Si les **voitures chinoises semblent mieux gérer cette baisse d'autonomie**, d'autres modèles comme les Peugeot e-3008 et e-5008 ou même la Tesla Model 3 rencontrent des pertes notables.

Ce phénomène met en lumière la nécessité pour les fabricants de mieux gérer la performance thermique de leurs véhicules, en particulier en hiver, afin de garantir des performances plus proches des valeurs revendiquées en conditions réelles.

David Lynch : hommage à un maître de l’absurde et du sublime

PAR LÉA POLVERINI

David Lynch, l'énigmatique génie du cinéma, de la télévision et de l'art, nous a quittés, laissant derrière lui une œuvre inégalée, déconcertante et bouleversante.

À travers ses films, ses séries et ses œuvres artistiques, Lynch a redéfini les frontières de la narration et du visuel, plongeant dans les recoins les plus sombres de l'âme humaine tout en nous offrant des visions d’une beauté étrange et inoubliable. Ce n’est pas simplement un cinéaste que nous avons perdu, mais un créateur dont l’impact transcende l’industrie du cinéma et s’étend à la culture contemporaine dans son ensemble.

Un regard unique sur l’humanité et l’au-delà

David Lynch est avant tout connu pour sa capacité à explorer l’absurde et l’incompréhensible, tout en insufflant à ses œuvres une touche de beauté poignante. Sa vision du monde n’était jamais conventionnelle. Dès ses débuts, avec Eraserhead (1977), il a montré qu’il n’était pas un réalisateur ordinaire.

Ce film est un manifeste de son génie : une atmosphère surréaliste, une incompréhension qui se transforme en art brut, une exploration du monde intérieur et de la folie humaine. Ce n’était pas un film que l’on regarde simplement, mais une expérience sensorielle qui transperçait le spectateur pour lui montrer la vie sous un autre angle.

Le film n'était que le début d'une carrière où l'hyperréalisme et le surnaturel se côtoient dans une fusion étrange et magnétique. **Lynch ne s'intéresse pas simplement aux événements** ou aux personnages. Il s'intéresse à ce qui se cache sous la surface, à l'invisible, à l'impalpable.

Dans son travail, il ne cherche pas à résoudre des énigmes, mais à nous inviter à les accepter, à les vivre pleinement. Une de ses plus grandes réussites fut sans doute Mulholland Drive (2001), un chef-d'œuvre labyrinthique où l'on se perd tout en étant fasciné par sa structure envoûtante. C'est là que l'on voit le génie de Lynch : il nous oblige à **accepter l'irrationnel**, à laisser tomber la logique pour adopter une forme de rêverie éveillée.

Mais au-delà de l'absurde, Lynch savait également rendre hommage à la beauté. Son univers visuel, souvent paré de couleurs saturées et de lumières irréelles, créait des atmosphères qui étaient aussi envoûtantes qu'effrayantes. Les **décors de ses films, de la ville nocturne et psychotique** de Twin Peaks (1990-1991, 2017) à l'étrangeté lumineuse de Blue Velvet (1986), sont devenus emblématiques de son style, où le quotidien côtoie l'inconnu, et où le sublime naît du grotesque.

Chaque image de Lynch est soigneusement composée, chaque plan semble avoir une signification cachée. Cette capacité à fusionner le sordide et le poétique, à dépeindre l'horreur tout en l'illuminant d'une lumière douce, fait de lui un auteur unique.

L'artiste multidimensionnel : du cinéma à la peinture, de la musique à la photographie

David Lynch n'était pas qu'un réalisateur. Son art s'étendait bien au-delà des frontières du cinéma. L'une des caractéristiques les plus marquantes de Lynch était son engagement à ne pas se limiter à une seule forme d'expression. Il a toujours **été un artiste à part entière**, avec une passion pour la musique, la peinture et la photographie.

Son travail pictural, comme ses films, est empreint de cette même atmosphère de malaise et de fascination. Les toiles de Lynch nous plongent dans des univers où les lignes, les **formes et les couleurs** créent des visions d'une beauté singulière, souvent dérangeante, mais profondément émouvante.

En parallèle de ses réalisations cinématographiques, Lynch a également créé des compositions musicales qui se sont retrouvées au cœur de ses œuvres. Son album Crazy Clown Time (2011) témoigne de sa capacité à fusionner son univers sonore avec une approche musicale aussi étrange que captivante. Lynch, musicien dans l'âme, a su insuffler une ambiance sonore **unique à ses films, renforçant** l'aspect étrange et énigmatique de son univers. Son approche de la musique, tout comme celle du cinéma, est profondément intuitive, immergeant le spectateur dans une atmosphère qui transcende les mots.

Sa capacité à embrasser plusieurs formes d'art à la fois, sans jamais sacrifier son identité unique, fait de Lynch un véritable polymathe. Il ne se contentait pas d'être un maître du cinéma ; il cherchait à redéfinir ce qu'un artiste pouvait être, **unissant toutes ses passions dans une œuvre globale**, imprégnée de son esprit créatif. Lynch était un auteur qui voulait à la fois déstabiliser et émerveiller, un artiste qui oscillait sans cesse entre l'ombre et la lumière, l'horrible et le sublime.

Une série mythique et une vision

DU MONDE TOTALEMENT UNIQUE !

S'il est un projet qui symbolise le mieux l'impact de David Lynch sur la culture populaire, c'est bien Twin Peaks. Cette série **télévisée révolutionnaire**, lancée en 1990, a bouleversé à jamais le paysage de la télévision. Dans Twin Peaks, Lynch ne se contentait pas de proposer une enquête policière classique ; il a créé un univers où les frontières entre le réel et l'irrationnel, le banal et le mystique, sont constamment brouillées. La petite ville de Twin Peaks, avec ses personnages excentriques et son atmosphère surréaliste, est devenue un **microcosme de l'âme humaine**, où chaque recoin cache un mystère, chaque interaction entre les personnages est chargée de significations cachées.

L'une des contributions les plus durables de Twin Peaks à la culture populaire est sa façon de manipuler la narration télévisuelle. Lynch a brisé les conventions de l'époque, introduisant des éléments de mystère psychologique, de fantastique et d'horreur dans un format traditionnellement associé à la comédie ou au drame familial. Twin Peaks a prouvé que la télévision pouvait être un terrain fertile pour l'expérimentation narrative et visuelle. Mais au-delà de son **innovation dans la forme, la série est aussi une exploration** des ténèbres qui sommeillent dans la société et l'individu, une réflexion sur la dualité de la vie et de la mort, de la beauté et de l'horreur.

David Lynch et le renouveau de sa carrière avec Blue Velvet (1986) : Un thriller érotique et malsain

En 1986, après avoir marqué les esprits avec son premier long-métrage surréaliste Eraserhead (1977) et l'expérimental **The Elephant Man** (1980), David Lynch parvint à faire un retour en grande pompe avec Blue Velvet.

Ce film est considéré comme un tournant majeur dans la carrière du réalisateur, le propulsant vers un succès critique et commercial qu'il n'avait pas connu jusque-là. Avec Blue Velvet, Lynch réussit à marier ses obsessions visuelles et psychologiques avec une narration plus structurée et plus accessible, tout en restant fidèle à son goût pour l'absurde, l'inquiétant et le dérangeant. Le film, un **thriller psychologique à l'ambiance érotique et malsaine**, a non seulement redéfini le genre du thriller psychologique, mais a aussi établi Lynch comme une figure incontournable du cinéma indépendant américain des années 1980.

Une atmosphère malsaine et érotique

Blue Velvet se déroule dans une petite ville apparemment tranquille de l'Amérique profonde, Lumberton, un endroit aux apparences anodines, qui cache pourtant des secrets sombres. Dès les premières scènes, Lynch plonge le spectateur dans une atmosphère qui déstabilise, oscillant entre la beauté idylle d'une ville paisible et l'horreur latente qui s'y cache. Ce contraste entre la surface paisible et la violence sous-jacente devient le cœur du film. À l'image du titre, Blue Velvet, qui fait **référence à un tissu** doux mais aussi à la sensualité et à l'étrangeté, le film capture cette dualité du désir et de l'angoisse. La ville, comme un tissu de velours bleu, est belle à première vue, mais en y plongeant, on se rend vite compte qu'elle cache des trames beaucoup plus sombres.

DES VISUELS *“choc” et perturbants*

MAIS TOTALEMENT FASCINANTS !

Dans le film, Jeffrey Beaumont (interprété par Kyle MacLachlan, acteur récurrent dans l’univers de Lynch) trouve une oreille humaine dans la belle et innocente Sandy Williams (Isabella Rossellini), mais leur histoire est rapidement perturbée par la découverte d'une oreille tranchée dans un champ. Cet incident macabre les entraîne dans un réseau de prostitution et de violences dirigé par Frank Booth (Dennis Hopper), un homme dérangé et sadique. C’est l’un des **aspects les plus frappants de Blue Velvet** : il prend un décor classique de film noir – une ville provinciale et une enquête criminelle – et le transforme en un terrain d'exploration de la perversité humaine. Mais ce qui distingue Blue Velvet de nombreux thrillers érotiques ou psychologiques de l’époque, c’est la manière dont Lynch s’attaque à **l'innocence et à la corruption** de l’Amérique, en mettant en lumière les rapports de pouvoir et de domination, notamment à travers la sexualité.

Dennis Hopper, dans son rôle de Frank Booth, livre une performance monumentale et terrifiante. Son personnage est une incarnation de la brutalité humaine, mais aussi de la sexualité déviante et de la folie. Frank est un personnage obsédé par l’idée du contrôle, et son comportement devient de plus en plus extrême au fur et à mesure que l’histoire progresse. Sa violence sadomasochiste et son jeu érotique pervers vis-à-vis de Dorothy Vallens (jouée par Isabella Rossellini) sont à la fois **choquants et hypnotisants**, portés par une tension palpable entre le désir et la terreur. Lynch parvient ici à s’attaquer aux tabous sociaux et à l’idée même de l'Amérique, en jouant sur l’esthétique du cinéma d’horreur et le thriller psychologique.

Blue Velvet a été un lieu de rencontre entre des acteurs talentueux et un réalisateur audacieux. Le film a fait de Kyle MacLachlan un visage emblématique de l'univers de Lynch, une collaboration qui allait se prolonger avec des rôles dans Twin Peaks et Dune. En incarnant Jeffrey Beaumont, MacLachlan fait une performance **d’une grande subtilité**, capable de naviguer entre innocence et complicité avec le côté sombre de la ville et de l'enquête. Son regard devient une fenêtre vers l’exploration de la peur et du désir, oscillant entre fascination et horreur.

Isabella Rossellini, quant à elle, livre une prestation bouleversante dans le rôle de Dorothy Vallens, une chanteuse dont la vie est ravagée par des abus physiques et psychologiques. Son personnage est une victime de l’atrocité humaine, mais aussi une figure de la **sexualité déchue**. Rossellini a apporté une dimension de vulnérabilité et de résilience à son rôle, ce qui a permis à Blue Velvet d’explorer la complexité des relations humaines, particulièrement dans le contexte de la domination sexuelle et psychologique.

Mais c’est sans doute la prestation de Dennis Hopper qui marque le film. Sa performance en Frank Booth est tout simplement inoubliable. Avec son regard fou, sa manière d'exprimer l’intensité et la violence, Hopper incarne un personnage qui, tout en étant profondément **dérangeant, est aussi fascinant dans sa dégradation**. Son Frank Booth devient l’une des figures les plus mémorables du cinéma des années 1980, un personnage que l’on ne peut pas oublier et qui incarne l’une des facettes les plus sombres du cinéma de Lynch.

UN UNIVERS

surréaliste du cinéma

UNIQUE ET EXPÉRIMENTAL !

L'œuvre de David Lynch est une formidable synthèse de styles et de genres, une exploration de l'inconnu, un univers où se mélangent le surréalisme, le cinéma expérimental, le cinéma de genre et les arts visuels. Ses films et ses séries ne se contentent pas de raconter des histoires linéaires ; ils invitent le spectateur à entrer **dans un monde où la logique** cède la place à l'irrationnel et à l'inexplicable. Ces œuvres sont caractérisées par une recherche constante de nouveauté, qu'il s'agisse des structures narratives qu'il emprunte ou des effets visuels qu'il utilise pour susciter l'émerveillement, l'inquiétude et l'interrogation.

Le cinéma de Lynch ne se conforme pas aux attentes classiques du spectateur. Ses **films ne sont pas seulement des récits**, mais des sensations visuelles et auditives. Dès ses premiers travaux, comme Eraserhead (1977), Lynch a montré qu'il savait manipuler l'image et le son pour créer des atmosphères aussi **envoûtantes qu'inquiétantes**. Cette recherche esthétique, qui va bien au-delà de la simple narration, s'inscrit dans une démarche profondément expérimentale. Ses films ne sont pas des objets à comprendre de manière rationnelle, mais des expériences sensorielles qui touchent à l'émotion pure.

Le cinéma de Lynch s'apparente souvent au cinéma expérimental dans sa forme la plus pure. Il cherche à briser les conventions du récit traditionnel, à déconstruire la structure narrative habituelle. Dans Eraserhead, il explore l'absurde, l'inquiétant et l'irrationnel par l'intermédiaire de tableaux visuels d'une densité étrange, dans lesquels la signification n'est pas immédiatement accessible. C'est une **forme de cinéma qui bouscule les sens**, créant une atmosphère claustrophobique qui plonge le spectateur dans un monde dont les règles sont indéfinies et en constante évolution.

Lynch utilise le non-dit, le flou, le symbolisme et la répétition pour construire un univers où le visuel prime sur le verbal. À travers l'utilisation d'images déformées, de lents mouvements de caméra et de décors enchevêtrés, il invite les spectateurs à se perdre dans des visions fragmentées qui ne nécessitent pas d'explication rationnelle. Ses films sont un peu comme des rêves éveillés, dans lesquels le spectateur peut trouver des significations **différentes selon son propre ressenti et son état d'esprit**. C'est ce qui fait de Lynch un cinéaste à part, dont l'œuvre est difficile à cerner, mais incroyablement fascinante à explorer.

INVERSEMENT

des classiques du cinéma :

LE GENRE DU "FILM NOIR" EST RÉINVENTÉ...

Lynch a aussi su réinventer les genres cinématographiques classiques, en particulier le thriller, l'horreur, et le **film noir**. Mais là où d'autres cinéastes s'appuient sur des codes bien établis, Lynch les subvertit. Il détourne les attentes du spectateur en combinant des éléments de genre avec des aspects surréalistes et psychologiques, ce qui engendre une confusion et une ambiguïté à la fois déstabilisantes et captivantes. Par exemple, Blue Velvet (1986), qui commence comme un thriller classique, se **transforme rapidement en un film noir perturbant où les personnages et les situations deviennent de plus en plus étranges** et décalées. La violence, la sexualité et la perversité, thèmes récurrents dans l'œuvre de Lynch, sont représentées de manière délibérément déformée, créant un choc esthétique et émotionnel.

L'un des éléments essentiels du cinéma de genre chez Lynch est l'utilisation de l'atmosphère. Il ne se contente pas d'utiliser des éléments de suspense, de mystère ou de terreur ; il les imprègne de sens et les transforme en outils pour créer une vision du monde où l'inconscient collectif et les pulsions profondes de l'individu prennent le dessus. Ses films jouent avec les peurs primales, mais au lieu de les traiter directement, ils les **déploient à travers des symboles visuels** et des métaphores, qui sont en constante évolution et qui laissent une grande place à l'interprétation du spectateur.

Lynch n'est pas seulement un cinéaste ; il est aussi un artiste visuel. Cette sensibilité à l'image s'exprime non seulement dans ses films, mais aussi dans ses œuvres en dehors du cinéma. La peinture et les arts graphiques occupent une place centrale dans son travail.

Des peintres comme Jérôme Bosch, Edward Hopper et Francis Bacon sont des influences évidentes dans l'univers visuel de Lynch, où l'isolement, la monstruosité et l'étrangeté des scènes jouent un rôle primordial.

Jérôme Bosch, avec ses représentations fantastiques et ses scènes de l'enfer, **trouve une résonance** particulière dans les œuvres de Lynch. Le monde que Lynch dépeint dans ses films est peuplé de créatures et de situations inhumaines, comme celles que l'on trouve dans les tableaux de Bosch. Le mal, la **corruption et l'absurdité** sont des thèmes omniprésents, et les visuels de Lynch, tout comme ceux de Bosch, nous plongent dans des mondes parallèles où la logique n'a plus sa place. Le rapport entre le divin et le diabolique, entre la lumière et l'obscurité, est une question récurrente dans les œuvres des deux artistes, qui utilisent chacun leurs médiums pour exprimer une vision du monde déformée et troublante.

Edward Hopper, connu pour ses tableaux empreints de solitude et de silence, est également une influence majeure sur Lynch. Les paysages déserts, les chambres vides et les **ambiances crépusculaires qu'Hopper a peint sont des éléments** que l'on retrouve dans l'esthétique de Lynch, en particulier dans Blue Velvet et Twin Peaks. La solitude et l'isolement des personnages sont des thèmes récurrents, et la **façon dont Lynch** filme les espaces – souvent vides ou excessivement stylisés – nous ramène à la vision de Hopper d'un monde où l'individu est déconnecté de la réalité et du reste de l'humanité.

Mulholland Drive (2001) : un chef-d'œuvre du mystère et du secret

En 2001, David Lynch signe un retour triomphal avec Mulholland Drive, un film qui, tout en restant fidèle à ses obsessions visuelles et narratives, pousse l'expérience cinématographique encore plus loin dans l'incompréhensible, l'énigmatique et l'absurde.

Ce long-métrage ne se contente pas d'explorer la décadence et l'hypocrisie d'Hollywood, il plonge également le spectateur dans un tourbillon de rêves, de cauchemars et de réalités fragmentées. Grâce à cette œuvre, Lynch **obtient un accueil critique** enthousiaste, remporte le prix de la mise en scène au Festival de Cannes et se voit décerné le César du meilleur film étranger.

Mulholland Drive devient ainsi un film clé dans sa carrière, mêlant avec brio ses expérimentations habituelles et une dimension plus accessible, mais toujours marquée par l'étrangeté qui fait sa signature.

Le culte du secret et la production mystérieuse
La production de Mulholland Drive fut un véritable défi pour Lynch, qui adopta une approche très particulière, presque mythique, du processus créatif. Il n'était pas question pour lui de livrer son film aux normes et **attentes des producteurs**, mais plutôt de garder une emprise totale sur sa vision. Lynch, fidèle à son « culte du secret », a non seulement refusé de partager des informations sur le projet avec ses producteurs, mais il aurait poussé ce secret à l'extrême en leur envoyant un scénario sous scellés, que l'on dit voué à être détruit après le tournage. Cette démarche reflète **parfaitement l'approche** de Lynch : il est un auteur à part entière, déterminé à préserver l'intégrité de son œuvre, sans compromis avec ceux qui voudraient modifier sa vision.

Lynch aurait même qualifié Studiocanal, son producteur français, de « sponsor », à qui il aurait permis un accès à son travail sans véritable contrôle, un geste qui, dans l'univers de Lynch, semblait paradoxalement l'expression d'une grande confiance, mais aussi d'une volonté de créer sans interférence.

C'était une manière pour le cinéaste de se défaire des conventions de l'industrie cinématographique, une industrie qui, selon lui, pourrait entraver le véritable processus créatif. En agissant ainsi, Lynch se distançait de tout **système de production** classique, ce qui a d'ailleurs contribué à l'aura de mystère qui entoure ce film.

Mulholland Drive est un film qui, par sa structure et ses thèmes, incarne la liberté totale du cinéaste. Le film commence comme un thriller noir, avec une mystérieuse femme amnésique (interprétée par Laura Harring) retrouvée après un accident de voiture sur le célèbre boulevard de Los Angeles. Peu à peu, cependant, le film se transforme en un puzzle psychologique où les frontières entre réalité et rêve, passé et présent, deviennent de plus en plus floues.

Lynch ne suit aucune règle conventionnelle de narration. Il déstructure l'intrigue, déconstruit les personnages et les événements, et fait de chaque scène un jeu sur les perceptions et les attentes du spectateur. Cela fait de **Mulholland Drive** une expérience cinématographique intense et déroutante, où l'on perd pied, où l'on est constamment confronté à l'ambiguïté.

La première partie du film semble suivre une logique de suspense, avec la recherche de l'identité de la mystérieuse amnésique, mais tout bascule dans un second acte où les événements prennent un tour plus surréaliste. Le film devient alors une méditation sur les **illusions, la célébrité**, la douleur de l'échec et la manière dont la société américaine, et en particulier Hollywood, manipule la perception de la réalité.

L'horreur de l'échec dans l'industrie cinématographique est incarnée par le personnage de Betty Elms (Naomi Watts), une actrice en devenir, et par ses interactions avec des figures plus anciennes et corrompues de Hollywood.

6

BUSINESS CREATION

Élaborez un plan opérationnel.
Ceci décrira la façon dont vous comptez fabriquer ou livrer vos produits ou services, ainsi que les couts. Comment comptez-vous fabriquer vos produits ?

Offrez-vous un service ou quelque chose de plus complexe ou s'agit-il encore d'un logiciel ou d'un produit tangible comme un jouet ou un grille-pain ? Comment comptez-vous le fabriquer ? Décrivez le **processus de fabrication**, en commençant par l'acquisition des matières premières jusqu'à la finition en passant par le conditionnement, le stockage et l'expédition. Auriez-vous besoin de personnel supplémentaire ? Envisagez-vous d'impliquer des syndicats ? Tous ces paramètres doivent être pris en compte.
Qui dirigera la **compagnie et qui seront** les employés ? Définissez l'organisation de votre compagnie, en partant du réceptionniste au directeur général et précisez le rôle que chacun devra jouer en termes de charge et de finance. Le simple fait de maitriser **l'organigramme de compagnie vous aidera** à mieux prévoir les couts opérationnels et trouver avec précision le capital dont vous aurez besoin pour fonctionner efficacement.

Lynch utilise son esthétique particulière pour accentuer la confusion du spectateur : les couleurs, les lumières, la **mise en scène**, tout est fait pour que le spectateur se sente pris dans un rêve éveillé où tout semble à la fois familier et terriblement étrange. Le film est ainsi une étude du **désir et de la déception**, une exploration des angoisses humaines qui trouve son apogée dans la scène finale, véritable coup de maître de Lynch.

Dans cette conclusion déconcertante, les spectateurs sont invités à reconsidérer toute l'histoire du film, à s'interroger sur ce qu'ils ont vu et à accepter l'idée que les réponses à leurs questions ne viendront jamais.

Un succès critique et commercial

Le film est accueilli comme un triomphe par la critique, qui reconnaît en lui la continuité des œuvres antérieures de Lynch tout en offrant une nouvelle dimension, plus accessible et plus profonde. Le Prix de la mise en scène à Cannes vient couronner un film audacieux qui a secoué le public.

Mais ce n'est pas seulement la critique qui a salué Mulholland Drive. Le film a également trouvé un écho commercial, rapportant plus de **20 millions de dollars** de recettes, un véritable succès pour un film aussi expérimental et déroutant.

Ce succès, tant critique que commercial, montre qu'il existe un public prêt à accueillir un cinéma plus risqué et plus intellectuel, mais toujours doté d'une forte empreinte émotionnelle.

Lynch, avec ce film, réussit à rendre son travail plus compréhensible sans perdre l'essence qui fait sa force : son audace, sa capacité à bousculer les attentes, à déstabiliser et à provoquer. **Mulholland Drive incarne cette quête de Lynch pour repousser les limites du cinéma** tout en explorant des thèmes universels, comme la quête d'identité, le désir, l'échec, et l'illusion de la réalité.

Mulholland Drive marque un tournant non seulement dans la carrière de Lynch, mais aussi dans l'histoire du cinéma moderne. En s'inspirant de l'esthétique et des thèmes du film noir, du thriller psychologique et du cinéma surréaliste, il parvient à créer une œuvre totalement unique, qui défie les classifications.

Ce film représente la quintessence de son univers, un lieu où le mystère, l'étrange et le sublime se côtoient dans une recherche artistique pure et débridée. En brisant les conventions narratives et en poussant l'expérimentation à son paroxysme, Lynch a montré qu'il était capable de créer un film aussi étrange qu'émouvant, aussi perturbant que captivant.

Mulholland Drive est un film qui, plus de deux décennies après sa sortie, reste un modèle de cinéma expérimental accessible, une œuvre qui continue de fasciner et d'intriguer, un monument de l'art cinématographique. Pour Lynch, ce film représente sans doute l'apogée de sa carrière, la concrétisation d'une vision personnelle et insaisissable, une œuvre intemporelle dont l'ombre continuera de se projeter sur les films à venir. Et si l'on se **souvient de ce film**, c'est parce qu'il nous a appris à regarder le cinéma autrement, à l'accepter comme un art d'expérience avant tout, où la compréhension n'est pas une fin, mais un chemin que l'on prend, même sans jamais vraiment arriver.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

UN CLUB ULTRA PRIVÉ :

Les platines chauffent et tout le monde s’ambiance...

UNE FEMME SORTIE DE NULLE PART S'ÉTAIT MISE À QUATRE PATTES DEVANT MOI

Après tout, c'était conforme aux revendications de l'endroit. J'étais là depuis moins d'un quart d'heure, j'avais eu à peine le temps de me commander un whisky, de m'asseoir dans un coin du club avec Florence quand une femme sortie de nulle part s'était mise à quatre pattes devant moi. J'avais fait signe à Florence que j'avais besoin d'intimité et elle s'était levée sans un mot, me laissant seul avec l'inconnue qui était déjà en train de sortir mon pénis de mon caleçon.

Elle était presque trop rapide en besogne. Un peu plus et Florence aurait vu mon sexe. C'était gênant quand même, qu'une collègue que je croisais tous les jours puisse se figurer mon pénis. Je n'y avais pas pensé avant de la suivre ici, à sa demande.
Florence était du genre discret, à ne jamais s'étaler sur sa vie privée ou à raconter chaque lundi son week-end en détail. Alors quand elle m'avait demandé de l'accompagner dans un club libertin, j'avais d'abord cru à une plaisanterie. Elle m'avait expliqué que c'était un club réputé dans lequel elle avait toujours rêvé d'aller mais il fallait être en couple et elle ne l'était pas.
J'avais évidemment commencé par refuser, pas seulement parce que je trouvais la requête déplacée, mais surtout parce que je n'avais aucune envie qu'on me voie aux bras de Florence, une quarantenaire un peu grosse et trop maquillée qui ne m'inspirait aucun désir.

Jamais je n'aurais cru qu'elle puisse fréquenter ce genre d'endroit ni même qu'il existait des hommes qui accepteraient de mettre Florence dans leur lit. En revanche, je n'avais pas eu besoin de lui demander pourquoi elle m'avait choisi. Je ne cachais à personne au travail mon goût pour les belles femmes et je n'hésitais pas à leur montrer les photos de mes conquêtes. J'adorais observer l'envie dans les yeux de mes collègues. Ils admiraient certes mon physique impeccable que j'entretenais chaque matin à la salle de musculation, mais surtout mon côté fonceur. Pour mettre les plus belles femmes du monde dans son lit, un physique de mannequin ne suffisait pas, il fallait savoir les charmer.

Certains m'enviaient, d'autre me jalousaient comme cette fiotte de Benoit qui m'avait traiter un jour de « misérable macho sans cervelle » alors qu'il pensait que je n'écoutais pas, devant un parterre de collègues hilares. Je l'avais remis à sa place en beauté, dans des termes que j'avais oubliés mais qui rappelaient en quelques mots à son public la pédale qu'il était. Depuis ce jour, deux camps s'étaient formés au bureau : les défenseurs du macho et ceux de la pédale. Il avait rapidement été isolé, tout le monde finit toujours par se ranger du côté des gagnants.

Voilà pourquoi je n'étais pas étonné que ce soit à moi que Florence se soit adressée pour l'accompagner dans ce club. J'avais exigé cinq-cents euros et qu'elle paye mes consommations. Ce détail réglé j'avais accepté et pour l'instant, je ne pouvais pas dire que je regrettais.
La jeune femme en robe de soirée à quatre pattes devant moi avait branlé mon sexe un moment afin de lui donner la raideur qu'elle désirait, puis elle l'avait mis dans sa bouche.
Elle suçait avec une expertise exceptionnelle, arpentant mon pénis de la hampe au gland avec sa langue dans des mouvements incroyables. Et je n'avais aucune idée de qui elle était ni de comment elle s'appelait. Comment j'avais pu passer à côté d'un pareil paradis ?

“

PAROLE DE MAÎTRE

Tandis que je m’enfonçais confortablement dans le sofa rouge pour profiter de ma gâterie, mon regard fut attiré par une femme accoudée au comptoir en train de siroter un cocktail. Elle nous observait. Il était arrivé qu’une demoiselle me fasse une fellation sous les yeux d’une autre au milieu d’un plan à trois, mais jamais dans ce contexte, dans un lieu public. J’en ressentais un trouble étrange, un mélange de gêne et de satisfaction. Son intrigante beauté ajoutait à l’étrange de cette situation. Elle n’était pas seulement belle dans sa longue robe de soie rouge, elle dégageait un sex-appeal bouillant.

J’étais incapable d’interpréter son regard, de savoir si elle désirait nous rejoindre ou si cette fellation saugrenue l’amusait. J’avais envie d’en savoir plus, de faire sa connaissance, de comprendre ce qu’une femme comme elle, pleine de prestance et d’élégance, faisait dans un club libertin. Je repoussai donc mon incroyable suceuse avec une pointe de regret et la remerciai pour ses efforts, puis je me levai de mon sofa pour me rendre vers le bar. La belle femme détourna aussitôt le regard et s’intéressa à un couple homosexuel qui venait d’arriver, main dans la main. Sa façon de se désintéresser soudainement de ma personne était un message clair : j’allais devoir la courtiser.

”

C'était ma spécialité, et je n'avais par ailleurs rien à perdre. Florence devait être quelque part en train d'imposer ses grosses fesses à un pervers peu regardant et je m'étais engagé à rester toute la soirée, jusqu'à ce qu'elle en ait terminé. Je n'avais rien d'autre à faire que de m'amuser un peu de mon côté en attendant.

— C'est ma première fois dans un club libertin, si je commets un impair, n'hésitez pas à me le dire.

Elle sirota son cocktail sans même m'adresser un regard. Elle était accoudée au comptoir et scrutait la salle avec intérêt. Je gardais les yeux rivés sur son corps sublime, moulé dans une robe de soie somptueuse. Je la reluquais sans retenu, après tout, nous étions dans un club libertin.

— Je n'aime pas ton genre.

Je levai des yeux surpris vers son visage. Elle ne me regardait toujours pas.

— Quel genre ?

— Ces hommes qui font semblant d'être en couple pour profiter des atouts d'un club libertin.

— Je comprends, mais vous faites fausse route.

— Vous êtes vraiment en couple avec cette femme ?

Pour la première fois, elle me regarda dans les yeux et j'en fus immédiatement troublé.

— Non, pour ça vous avez raison. C'est une collègue de travail, mais c'est elle qui m'a demandé de l'accompagner. Elle n'a pas une vie sexuelle remplie et je l'ai accompagnée par pure charité.

Elle secoua la tête doucement de haut en bas, comme si elle approuvait.

— Dans ce cas…

Elle semblait réfléchir à ce qu'elle allait pouvoir faire de moi. Elle me dévisageait, me déshabillait de son regard perçant. Elle me jaugeait, comme si elle mesurait mes aptitudes à lui donner ce qu'elle désirait.

Mais je ne pouvais pas l'aiguiller, je n'avais aucune idée de ce qu'une femme comme elle désirait. Ce n'était pas de l'ordinaire, j'en étais certain, elle n'était pas du genre à se contenter d'un coït lambda. J'étais prêt à la suivre, à apprendre d'une femme pareille.

— Gladys est une suceuse hors pair paraît-il.

Comme je ne répondais rien, elle poursuivit.

— Cette jeune femme qui vous a sucé pendant que vous me regardiez, elle s'appelle Gladys.

— Ah, d'accord… oui, il faut bien avouer que…

— Je ne vous sucerai pas.

Je riais, incapable de réagir autrement face à cette femme déconcertante, puissante. Elle était si sûre d'elle, si magnifique, tellement désirable. Elle sourit et se pencha vers mon oreille pour murmurer.

— Si vous acceptez de faire les choses à ma manière, je vous promets des plaisirs comme vous n'en avez jamais connu.

Elle posa ensuite ses lèvres sur les miennes et fit sortir à peine le bout de sa langue qu'elle glissa furtivement dans ma bouche. J'étais tout à elle.

Elle avait exercé sur moi son incroyable pouvoir de séduction qui me rendait prêt à la suivre n'importe où, à faire tout ce qu'elle me dirait. Bien sûr, l'avoir rencontré dans un club libertin où c'était la première fois que je me rendais avait sans doute joué un rôle. Dans cette atmosphère particulière où les tabous et les convenances n'existaient plus, j'étais disponible à toutes les expériences.

Et cette femme à la beauté impeccable, au corps parfait enrobé dans une robe de soie, avec son visage enjôleur, le regard déterminé, les lèvres pulpeuses… C'était une ensorceleuse. Et je la suivais maintenant le cœur léger et le corps la désirant ardemment.

Nous quittâmes la salle principale et je découvris l'immensité du lieu et ses multiples alcôves. Partout des couples échangistes, des hommes et des femmes nus ou s'apprêtant à l'être, certains masqués, d'autres entièrement dévoilés. Il y avait des caresses, des bouches mêlées, des corps en train de faire l'amour, des femmes pénétrées par deux hommes à la fois… Et au milieu de toute cette lubricité qui emplissait le lieu, je suivais la plus belle de toutes les femmes. Tous ces corps en action me donnaient cependant des envies et j'observais les fesses se déhancher devant moi dans un mouvement ondulatoire terriblement sexy.

— Ici, nous serons bien.

Elle avait écarté un petit rideau derrière lequel une alcôve ronde apparut. Un banc en velours suivait le contour arrondi de la petite pièce et une grande table ronde recouverte d'un tissu molletonné indiquait que ce meuble n'était pas destiné à recevoir autre chose que des corps… J'étais impatient de découvrir celui de cette femme. L'érection qui ne m'avait pas quitté depuis ma fellation impromptue redoubla de ferveur.

En tirant le rideau derrière nous, j'aperçus Florence qui passait par là.

Elle était seule, comme je m'en serais douté. Elle ne faisait pas le poids dans un lieu comme celui-ci où on pouvait avoir qui on voulait. Je fus immédiatement irrité par cette apparition. Je ne voulais pas qu'elle sache comment j'allais occuper la soirée qu'elle m'avait imposée. Et surtout, sa fadeur et sa médiocrité me rappelaient les imperfections du monde alors que la mystérieuse femme que j'avais suivie me donnait un sentiment au contraire de sensualité ultime et d'universalité sans défaut.

Quand je me retournai, elle était assise sur le bord de la petite table basse, face à moi, les jambes croisées. À nouveau, elle me jaugeait.

— Que vais-je faire de vous ?

Je me jetai à ses pieds en la suppliant de m'ordonner tout ce qu'elle voudrait. J'avais une envie féroce de lui dévorer le sexe. Je posai une main sur son genou et elle m'envoya une gifle qui me propulsa en arrière. J'en eus le souffle coupé. Mais son sourire me rassura aussitôt. Elle n'était pas fâchée, elle m'informait simplement que c'était elle qui décidait.

Elle posa un genou à terre et se pencha vers moi avec un sourire mauvais, narquois mais tellement sensuel. Elle déboutonna lentement ma chemise et la retira avant de passer sa main sur mon torse. Sa caresse fit frémir tout mon corps peu habitué à une telle poigne. Elle savait mêler vigueur et douceur, évitant de peu de lacérer ma chair de ses ongles pointues tout en me frôlant suffisamment pour que je les sente racler ma peau.

Elle m'ordonna ensuite de me lever et déboutonna mon pantalon qu'elle fit choir sur mes chevilles. Elle détailla mes jambes et jeta à peine un œil à mon caleçon gonflé par mon excitation, puis elle se redressa, s'assit sur le bord de la petit table et me lança sans même me regarder :

— Déshabille-toi entièrement.

Je m'exécutai sans réfléchir et me retrouvai nu, mon sexe bandé à quelques centimètres seulement de son visage. Je souris avec défiance, cherchant son regard. Je savais que j'avais une « belle bite » comme plusieurs femmes me l'avaient fait remarquer.
Et j'étais certain qu'elle était en train de se dire la même chose. Elle sourit et m'invita à m'asseoir à côté d'elle sur la table.

Elle approcha son visage de ma nuque et souffla doucement dans le creux de mon oreille en laissant trainer le bout de sa langue.
— Allonge-toi.

Et comme à chaque ordre qu'elle me donnait, j'obéis sans poser de question. Je m'étendis sur le tapis molletonné recouvrant la table basse, mes jambes pliées et mes pieds touchant terre. Elle posa sa main sur ma cuisse et la remonta doucement jusqu'à mes testicules qu'elle caressa, soupesa, cajola. Puis son autre main vint caresser la base de mon pénis et remonta lentement vers le gland. J'aurais voulu retenir l'expression de mon plaisir, ne pas lui montrer à quel point ses gestes me transportaient, mais mes soupirs trahissaient mon bonheur. C'était peu dire qu'elle avait des doigts de fée.

Elle me masturba doucement, faisant aller et venir mon sexe tendu avec une maitrise incroyable tandis que son autre main continuait de jouer avec mes testicules, descendant progressivement vers mon périnée. Elle exerça alors une délicieuse pression sur celui-ci et les muscles de mes jambes se crispèrent de plaisir. Elle en profita pour écarter mes cuisses et masser plus largement mon périnée. Je me laissais faire, submergé par une sensualité ignorée jusqu'alors.

Mon plaisir continuait de monter doucement quand elle commença à éloigner sa main de mon périnée pour descendre un peu plus bas vers l'ouverture de mes fesses.

Elle massa alors mon anus avec une infinie douceur et je me raidis aussitôt, partagé entre le bien-être ressenti et la gêne qu'on s'approche de cette zone. Mais son expertise unique et son aura décadent me firent oublier mon tiraillement : j'avais envie de m'abandonner entièrement à elle.

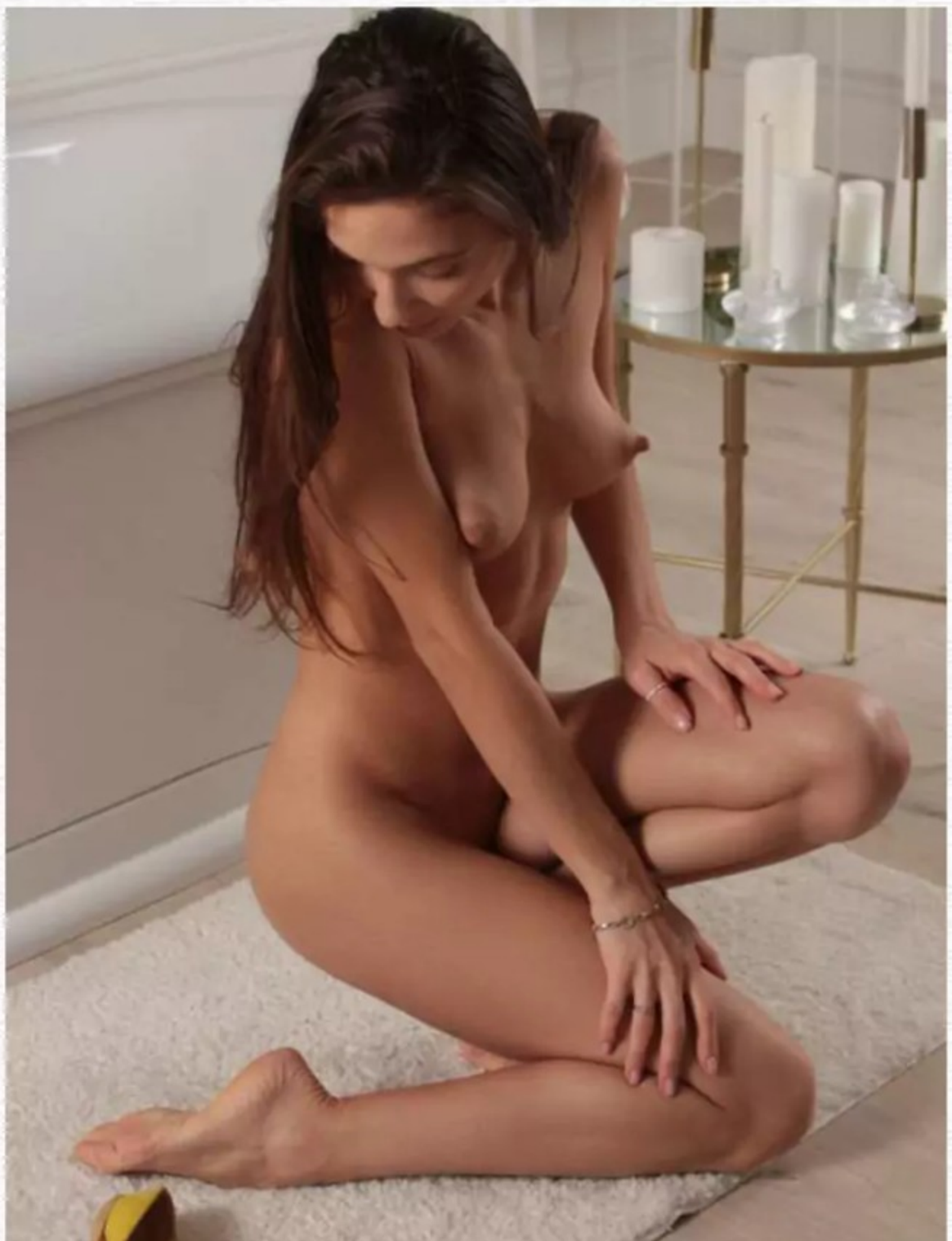
Et comme si elle avait lu dans mes pensées, c'est à cet instant qu'elle fit glisser un doigt entre mes fesses. Sous l'excitation, mon anus s'était détendu et elle était entrée en moi avec une facilité qui m'étonna moi-même. Je poussai un cri mêlant surprise et plaisir…

Mon pénis était plus dur que jamais, j'avais l'impression qu'il se fissurerait si mon excitation continuait de grimper. Elle avançait progressivement son majeur en moi et mes mains agrippaient les bords de la table, le corps crispé de plaisir. Une fois son doigt complètement aspiré, elle entama des mouvements sensuels, comme si elle remuait son majeur dans mon intimité avec une infinie douceur. J'hésitais à lui demander d'arrêter, par peur que l'expérience finisse par être douloureuse autant que par celle de continuer d'aimer... Et c'est là que la première décharge eut lieu. Lointaine, flottante, comme une vague submergeant mon bassin. J'ouvris la bouche et émis un son étonné qui fut comme un signal.

Elle accéléra à peine le mouvement et une deuxième vague rejoignit la première, puis encore une autre. Mon corps se cambrait, paralysé par une forme d'extase inédite.

Je n'avais plus aucune idée d'où je me trouvais. Mes yeux s'étaient embrumés, des larmes se formant sans cesse au fil de mes plaisirs. Je percevais une vague lumière tamisée et j'avais l'impression que mon corps flottait dans un nuage de coton à la douceur incomparable.

La suite au prochain numéro !



MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE IVETA.B

VACHERON CONSTANTIN

INBACH

En mode santé

On préserve notre capital santé : En hiver, une santé de fer !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Il est crucial de donner le meilleur de soi-même chaque jour et de maximiser l'effort final pendant ces périodes d'hiver actuelles. Alors on fait gaffe, à tout... y compris question "testostérone" ! Eh oui, cette hormone produite en abondance par les hommes, joue un rôle essentiel à cet égard. Elle est synthétisée dans les testicules et les glandes surrénales. Un niveau élevé de testostérone est associé à une performance sexuelle optimale, à une fonction reproductrice saine, au développement musculaire, à la croissance des cheveux, à un certain degré d'agressivité, à un comportement compétitif et à d'autres caractéristiques de la virilité masculine. Bien qu'elle atteigne son pic vers l'âge de 40 ans, la testostérone diminue progressivement par la suite. Heureusement, il existe de nombreuses façons d'optimiser la production de testostérone.

Modifiez ou améliorez vos habitudes alimentaires. La quantité de testostérone que votre corps produit est très liée à votre régime alimentaire, il est donc important de savoir exactement ce que vous consommez. Un régime alimentaire favorisant la production de testostérone inclut de bonnes graisses, des légumes verts, des protéines et un peu de cholestérol (du bon cholestérol n'est pas mauvais pour vous).

Déterminez des objectifs de performance et de temps réalistes. Le sport doit vous apporter plaisir et bienêtre. Si vos objectifs sont trop difficiles à atteindre, vous risquez de perdre votre motivation. Commencez par identifier la raison pour laquelle vous voulez faire du sport. Il peut s'agir de perdre du poids, d'augmenter votre masse musculaire, de courir un marathon ou de prendre soin de votre santé. Établissez ensuite des objectifs de performance chiffrés. Par exemple, si vous souhaitez tonifier vos bras et votre buste, vous pouvez vous fixer un but de trente pompes par minute à atteindre en trois semaines.

Un objectif de performance donne de la motivation. Par exemple, vous pouvez vous fixer pour objectif de courir trente minutes sans vous arrêter ou de réussir à boucler une course de 10 km en une heure. Déterminez votre objectif global avec précision. Si vous souhaitez affiner votre silhouette, définissez un poids à atteindre ou un pourcentage de masse grasse à perdre.

Intégrez vos séances dans votre emploi du temps. Lorsqu'il s'agit de faire du sport, toutes les excuses sont bonnes pour reporter sa séance. Pour éviter cela, planifiez vos sessions de la même façon qu'une réunion professionnelle. Assurez-vous de réserver un créneau de votre emploi du temps à votre entrainement pour être certain de ne pas le remplacer par une autre occupation.

Par exemple, si vous prévoyez de faire du sport le matin, levez-vous une heure plus tôt et programmez votre alarme en conséquence. Si vous préférez vous entrainer le soir après le travail, ne prétextez pas une sortie entre amis ou entre collègues pour éviter votre séance. À l'inverse, le sport ne doit pas devenir une obsession. Si vous sentez que vous perdez le contact avec vos amis ou votre famille à cause de vos entrainements, réduisez-en la fréquence de façon à pouvoir concilier les différents aspects de votre vie.

Prenez un abonnement dans une salle de sport. La plupart des salles de sport disposent d'équipements dédiés aux exercices d'endurance et à la musculation. Vous pouvez ainsi utiliser un tapis de course, un vélo elliptique, des barres d'haltères ou encore des machines à poulie. Certains établissements sont également équipés d'une piscine ou proposent des cours collectifs. Un abonnement dans une salle de sport est donc parfait si vous souhaitez améliorer votre endurance, affiner votre silhouette et augmenter votre masse musculaire. Vous pourrez aussi bénéficier de conseils personnalisés dispensés par un professionnel.

Ne soyez pas intimidé à l'idée de fréquenter une salle de sport et ne craignez pas le regard des autres. La plupart des autres pratiquants seront indifférents à votre présence, car chacun est concentré sur ses propres objectifs. Si vous le souhaitez, vous pouvez échanger avec les autres abonnés. Ils pourront vous donner des conseils et vous aider à vous motiver.

Le prix d'un abonnement dans une salle de sport peut être prohibitif. Il varie, entre autres, selon l'équipement, le type d'enseigne et la localisation. En moyenne, l'abonnement mensuel est de trente à quarante euros. Comparez les formules entre plusieurs salles. Certains établissements proposent une période d'essai gratuite ou des tarifs plus intéressants pour un abonnement à l'année. Vous pouvez également bénéficier d'une subvention de votre employeur.

Entrainez-vous à domicile. Si vous n'avez pas le temps ou les moyens de fréquenter une salle de sport, vous pouvez vous entrainer chez vous. De nombreux exercices peuvent être réalisés à domicile et il existe une pléthore d'équipements disponibles à des prix accessibles.

Vous pouvez ainsi vous renforcer tout en restant dans votre lit ou en regardant la télévision. Achetez des haltères dans votre magasin de sport. Commencez par des poids légers avant d'investir dans un équipement plus lourd. Procurez-vous également une corde à sauter. Cet accessoire d'endurance est très efficace puisqu'une séance quotidienne d'une quinzaine de minutes permet d'améliorer ses performances.

Faites des exercices de musculation simples. Il est important de ne pas forcer vos muscles dès le départ. Il est inutile de chercher à soulever de la fonte pendant deux heures si vos muscles ne sont pas suffisamment développés.

Réduisez votre consommation de sucre. Les scientifiques ont montré que les hommes obèses ont 2,4 fois plus de chances d'avoir un taux de testostérone plus faible que les hommes en bonne forme, il est donc important que vous essayiez de diminuer la quantité de sucre que vous absorbez , afin d'augmenter votre testostérone.

Si vous buvez du soda régulièrement, c'est la première chose à changer. Les sodas sont remplis de sucres raffinés et de calories vides, qui mènent à une résistance à l'insuline et à la prise de poids. En réduisant la quantité de soda que vous buvez, vous pouvez éliminer de nombreuses calories inutiles.

Le fructose est un type de sucre que l'on trouve dans les produits sucrés raffinés, dans les jus de fruits, etc. Il est l'un des facteurs de l'obésité moderne. Pour diminuer votre absorption de fructose, réduisez les boissons et les aliments contenant du fructose ainsi que des glucides superflus contenus notamment dans les céréales pour le petit déjeuner, les biscuits apéritifs, les gaufres préparées, les bonbons, etc.

Ne sautez pas le petit déjeuner. De tous les repas, il est surement le plus important, il doit être consistant, varié et équilibré. Toutes les études montrent que celles et ceux qui sautent le petit déjeuner mangent plus, car ils se rattrapent dans la journée. Si vous voulez maintenir votre poids ou maigrir, mangez le matin.

Ainsi, au lieu d'un café à la crème et de deux beignets très sucrés, il est préférable de boire un jus de fruit frais, deux tranches de pain complet, un œuf, un peu de fromage et de confiture et un thé ou un café noir. Ainsi, vous ne connaitrez pas la fringale de 11 h.

Prenez de la vitamine D3. Techniquement, il s'agit d'une hormone, une hormone très importante. Les études montrent que les personnes qui absorbent des compléments de vitamine D3 ont un taux de testostérone plus élevé.

Ne faites pas confiance aux compléments dont l'efficacité n'est pas médicalement reconnue. Certains produits parfois à la mode n'ont aucun effet sur la production de la testostérone. Éloignez-vous des produits suivants.

La vitamine C. À moins que vous ayez le diabète, vous ne tirerez pas de bénéfices pour votre testostérone en consommant ce complément. Bien qu'elle permette de booster la testostérone chez les rats diabétiques, rien n'est prouvé scientifiquement pour l'homme.

Le ZMA. Le ZMA est un complément de zinc, de magnésium et de vitamine B6. Des études récentes ont montré que le ZMA n'a absolument aucun effet sur la production de testostérone chez les hommes. À moins que vous sachiez que vous avez des déficiences dans ces trois éléments, n'en consommez pas dans le but d'augmenter votre testostérone.

Mangez à certaines heures. Ainsi, le repas du soir devrait se situer dans la tranche horaire de 17 à 20 heures. La digestion aura le temps de se faire avant le coucher, le sommeil sera plus facile à obtenir. Si vous avez un petit creux, grignotez quelques noix ou noisettes, mangez un fruit ou un légume cru. Finissez le dernier repas de la journée au moins 3 heures avant d'aller vous coucher. Ne mangez pas trop ni trop lourd pour que la digestion ne vienne pas perturber le sommeil.

Les encas ne sont pas interdits à condition qu'ils ne dépassent pas un certain nombre de calories. Leur intérêt est de calmer la faim pour vous empêcher de trop manger lors du repas principal suivant : les encas sont des régulateurs de l'appétit.

Faites des recherches. Cherchez des compléments alimentaires qui affirment clairement encourager la production de testostérone. Si vous n'êtes pas sûr, cherchez des informations sur ce complément et ses composés. Ne prenez pas le premier complément trouvé sur Internet.

Créez un programme d'exercices et suivez-le. Si vous voulez augmenter votre testostérone, votre régime alimentaire n'est pas la seule chose à prendre en compte. Faire de l'exercice est aussi important que bien manger pour augmenter votre production de testostérone. Vous devez donc trouver un programme d'exercice efficace et durable pour maximiser votre production de testostérone. Et ceci pour deux raisons.

Première raison : des types d'exercice spécifiques, comme le lever de poids, poussent le corps à produire de la testostérone.

Seconde raison : faire de l'exercice réduit les risques d'être en surpoids, et comme mentionné plus haut, être en surpoids a un impact négatif sur votre production de testostérone. Si vous ne savez pas trop comment commencer, c'est une bonne idée de faire appel à un entraineur personnel qui pourra créer un programme d'exercices sur mesure qui conviennent parfaitement à vos capacités physiques et aux objectifs souhaités.

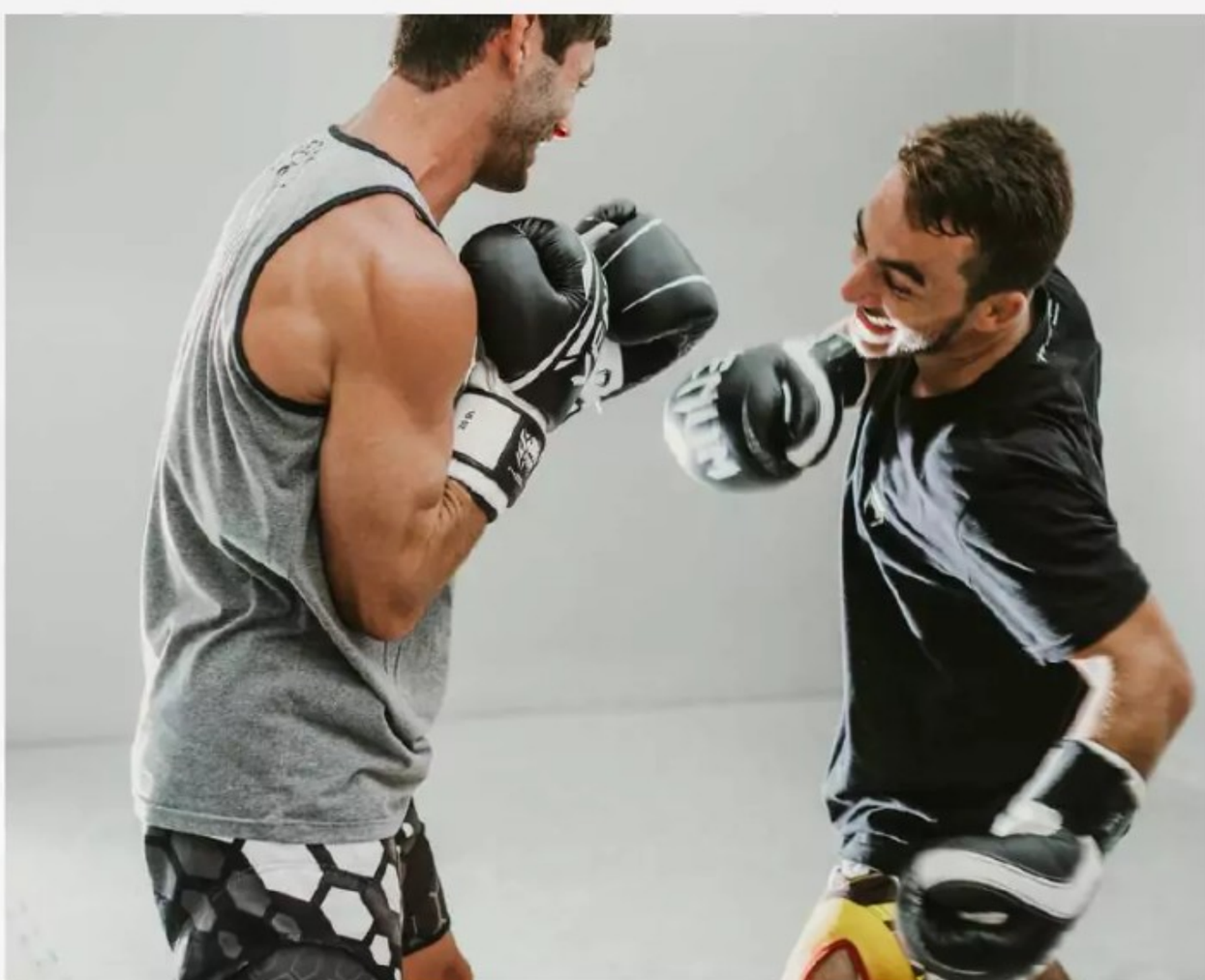
Atteignez et conservez votre poids de forme. Nous sommes tous différents et forcément, le poids de forme varie selon que l'on est grand, moyen ou petit. L'ossature joue aussi un rôle non négligeable dans le poids à atteindre.
Être en sous-poids n'est guère plus recommandé que d'être en surpoids. Ne vous livrez pas à ces régimes alimentaires suicidaires apportant parfois moins de 1 200 calories par jour. Il faut manger, car le corps en a besoin. Pour perdre du poids durablement, il faut changer graduellement son alimentation, sans avoir aucune carence. Il est dangereux de s'affamer.
Sans régime alimentaire, la perte de poids passera forcément par une plus intense activité physique. Les athlètes de haut niveau brulent un grand nombre de calories. Ils pourraient faire des écarts alimentaires, mais leur métabolisme est tellement conditionné qu'ils ne s'y essaient même pas.

Commencer à lever des poids. Si vous voulez booster votre production de testostérone, vous devez commencer à lever des poids, pour augmenter votre production. Cependant, pour de meilleurs résultats, vous devriez lever des poids assez lourds en faisant peu de répétitions et il vaut mieux éviter les appareils à lever les poids. Restez-en aux poids individuels et suivez ces conseils.

Utilisez de grands groupes de muscles. Les études montrent que lever des poids en utilisant un grand groupe de muscles nécessite des mouvements complexes et composés qui sont plus efficaces pour produire de la testostérone que si vous travailliez seulement avec un ou deux muscles. Pour cette raison, vous devriez faire des exercices de lever de poids en étant allongé sur le dos, en étant accroupi, penché en avant ou en soulevant à partir des épaules.

Essayez de vous entrainer à un volume important. Le type d'exercice que vous faites ne servira à rien si vous n'avez pas assez de volume. Vous devriez faire des séries de 3 ou 4 par exercice, en utilisant un poids que vous ne pouvez lever que 5 fois par série. Le volume de votre exercice est déterminé par cette formule : répétitions x séries x poids = volume. Cependant, lorsque vous devez choisir entre plus de répétitions ou plus de séries, choisissez toujours plus de séries.

Variez les exercices physiques. Ce n'est pas parce que vous courrez 8 km chaque jour que vous serez en bonne santé. Se maintenir en bonne santé oblige à faire travailler tous les muscles pour un développement harmonieux. Varier les exercices permet d'acquérir de l'endurance. En alternant ainsi les pratiques sportives, tous vos muscles, y compris le cœur, travailleront de façon différente pour chaque exercice et au bout d'un temps, vous risquerez moins les blessures. Variez les plaisirs, alternez les exercices de cardio, d'endurance, de relaxation, de musculation...

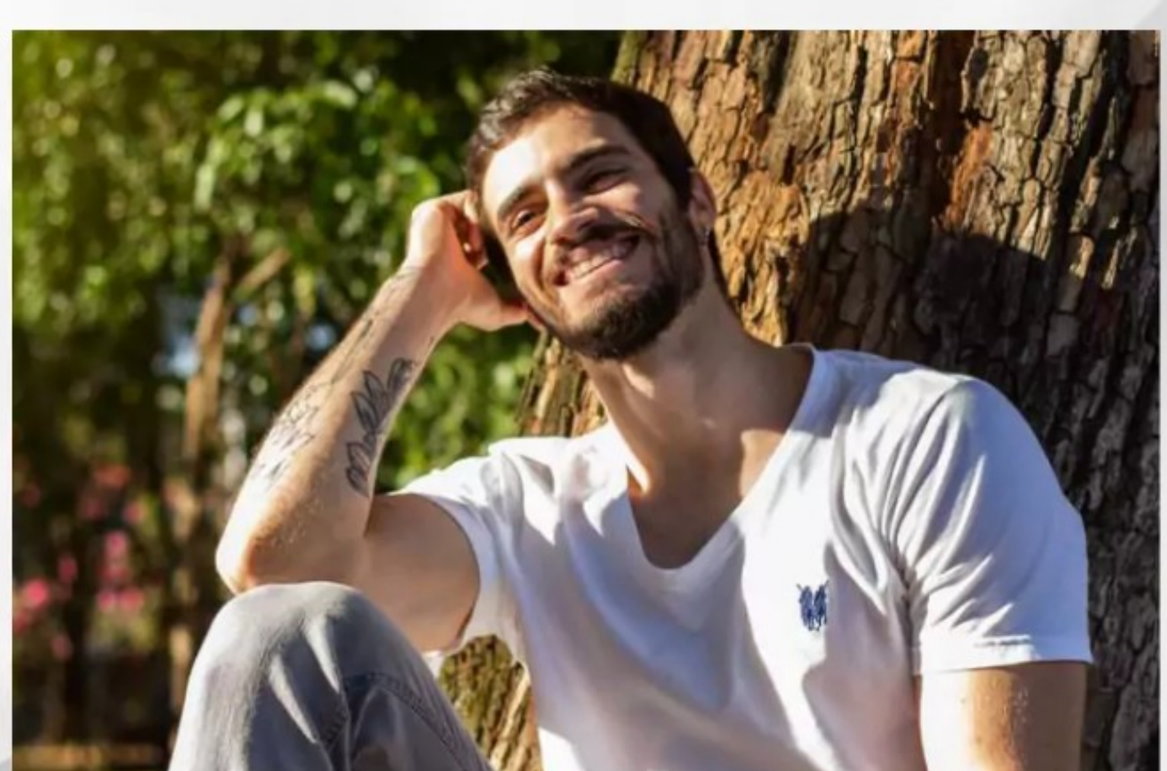


Lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler. Vous êtes la seule personne que vous pourriez réussir à contrôler. Vous pouvez changer vos pensées, vos actions, réactions et émotions, mais vous ne pouvez pas changer les autres. Lâchez prise sur ce que les autres font ou pensent et restez centré sur vous-même. Donnez aux autres le bénéfice du doute. Si vous pensez que vous n'avez pas été bien traité, ne le prenez pas personnellement. Imaginez que la personne concernée n'était pas complètement consciente. Une alternative, lorsque vous êtes désappointé ou déçu, est de penser à quelles étaient vos attentes. Étaient-elles réalistes, ont-elles été exprimées clairement ? Il est parfois important de comprendre, avec la personne concernée, comment le malentendu est arrivé, pour clarifier la relation.

Exprimez votre colère. Trouvez un endroit calme et paisible, prévenez votre entourage et consacrez au moins cinq minutes par jour à exprimer votre colère. Il s'agit de décharger une énergie de votre corps, dans l'action, en toute conscience.

Vous pouvez aussi crier dans la nature ou en sautant en parachute. Quand quelqu'un est en colère, acceptez sa colère tout en créant mentalement une protection : imaginez un paratonnerre relié à la terre et qui remonte le long de votre colonne vertébrale, mettez-lui une couleur. Imaginez que toute l'énergie de la colère va être aspirée dans un trou noir en face de vous. Créez un rituel personnel qui permet de contenir la colère de l'autre tout en acceptant que certains mots vous sont dédiés et sont même très importants pour votre développement.

Luttez contre les pensées nuisibles. À chaque pensée nuisible, demandez-vous si vous avez vraiment envie de vivre cette expérience, sinon, détachez-vous de cette pensée avant qu'elle ne se réalise. Lorsque vous êtes envahi de pensées nuisibles, pensez mentalement à couper votre tête et visualisez qu'une nouvelle tête émerge avec seulement la pensée de votre troisième œil, votre soi supérieur, votre intuition. Restez détaché de votre mental.



Cependant, les exercices de cardiotraining doivent être pratiqués avec modération, vous n'avez pas besoin de devenir coureur de marathon. En fait, une étude de l'Université de Columbia a montré que les coureurs qui courent plus de 60 km par semaine ont un taux de testostérone inférieur à ceux qui courent de plus petites distances.

Laissez récupérer votre corps entre les entrainements. Même si l'exercice est important, il est impératif de donner à votre corps assez de temps pour récupérer et se reposer entre les entrainements. Sinon, votre programme d'entrainement pourrait avoir des effets négatifs sur votre taux de testostérone.

Une étude de l'Université de Caroline du Nord aux États-Unis a montré que des entrainements trop fréquents peuvent faire diminuer le taux de testostérone jusqu'à 40 %. Il est donc très important de laisser deux jours de récupération sans exercice par semaine et il faut éviter de faire travailler le même groupe de muscles deux jours d'affilée.
Les jours où vous ne faites pas d'exercice intense, essayez simplement d'être un peu plus actif que d'habitude. Prenez les marches au lieu de l'ascenseur, marchez ou prenez votre vélo au lieu de votre voiture, ne restez pas assis toute la journée. Ces petits changements aident votre corps à rester actif, ce qui est un bon point pour votre taux de testostérone.

Profitez de toutes les occasions. Il n'est nul besoin d'enfiler une tenue de sport pour faire de l'exercice. La vie quotidienne est variée et offre de multiples possibilités de se dépenser. Ajoutez, par exemple, à votre activité physique habituelle, dix marches d'escalier de plus chaque jour.
Descendez une station de métro avant votre lieu de rendez-vous et finissez à pied, garez votre voiture un peu plus loin, allez en vélo au travail ou à l'école, faites vos courses à pied, empruntez les escaliers, marchez avec votre chien, promenez-vous dans un parc... C'est fou le nombre d'occasions qu'il y a de se dépenser dans une journée.

N'oubliez pas de vous faire plaisir. Certes, rester en bonne santé demande un effort, une vigilance et une assiduité de tous les jours. Que cela ne vous empêche pas de faire quelques écarts. Si vous restez une fois par mois affalé dans votre canapé devant la télévision, ne culpabilisez pas, appréciez ce moment. Se faire plaisir est important pour le moral.

Bonheur et santé sont liés : il n'est guère possible d'être heureux en étant malade et un état dépressif peut rendre malade. Si vous êtes bien dans votre tête et dans votre corps, vous pourrez affronter sereinement la vie. Si vous avez de réels problèmes au travail, dans la famille..., il suffit parfois de se prendre en main sur des choses apparemment marginales, comme mieux se nourrir. Certes, les problèmes graves ne seront pas réglés, mais sur le plan physique, vous serez mieux armé pour affronter ces situations difficiles.

Dormez assez. Le sommeil est un facteur très important concernant votre taux de testostérone. En effet, votre corps utilise votre sommeil pour produire la testostérone. Vous devez donc faire de votre mieux pour dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.

Une étude menée par l'Université de Chicago a montré que les hommes qui dorment moins de 5 par nuit pendant 7 nuits consécutives avaient 10 % à 15 % de testostérone en moins comparé à ceux qui dormaient 7 à 8 heures. En plus d'une baisse de la testostérone, un manque de sommeil augmente aussi le cortisol (l'hormone du stress) dans votre système et un fort taux de cortisol a un mauvais impact sur les taux de testostérone. Ne pas dormir assez interfère avec vos hormones de croissance, ce qui peut empêcher que vos muscles de se développer. Essayez aussi d'améliorer la qualité de votre sommeil en éteignant tous les ordinateurs et les appareils électroniques une heure avant de vous coucher, en évitant les boissons à la caféine le soir et en prenant une bonne douche chaude avant de vous coucher.

Évitez le stress. De nombreux experts pensent que le stress est un des facteurs majeurs contribuant à la diminution de la testostérone chez les hommes. En effet l'hormone qui cause le stress (le cortisol) a une relation inverse sur la testostérone. En d'autres mots, lorsque le taux de cortisol est haut, le taux de testostérone est bas et vice versa. On pense que le cortisol, qui met votre corps en mode de survie, entre en conflit avec la testostérone et les comportements qui y sont liés, comme l'agressivité, la compétition et la sociabilité. Ces deux hormones ne peuvent donc pas cohabiter en harmonie.
Pour maximiser votre taux de testostérone, il est important de minimiser le stress, de toutes les manières possibles. Essayez les techniques de respiration profonde, la méditation, le yoga, la visualisation.

Diminuez l'alcool. L'alcool a un impact négatif sur votre production de testostérone. Boire une grande quantité en peu de temps peut affecter négativement le système endocrinien qui à son tour, empêche les glandes de produire de la testostérone. De plus, l'alcool augmente le cortisol et désinhibe les hormones de croissance, mauvaises nouvelles pour la testostérone.
Malheureusement, la bière est le pire type d'alcool pour maintenir un bon taux de testostérone. En effet, le houblon utilisé pour faire la bière est plein estrogène (l'hormone féminine). Vous devriez donc boire autre chose. Lorsque vous buvez, il vaut mieux vous arrêter après deux ou trois verres, pour limiter les dommages sur votre taux de testostérone.

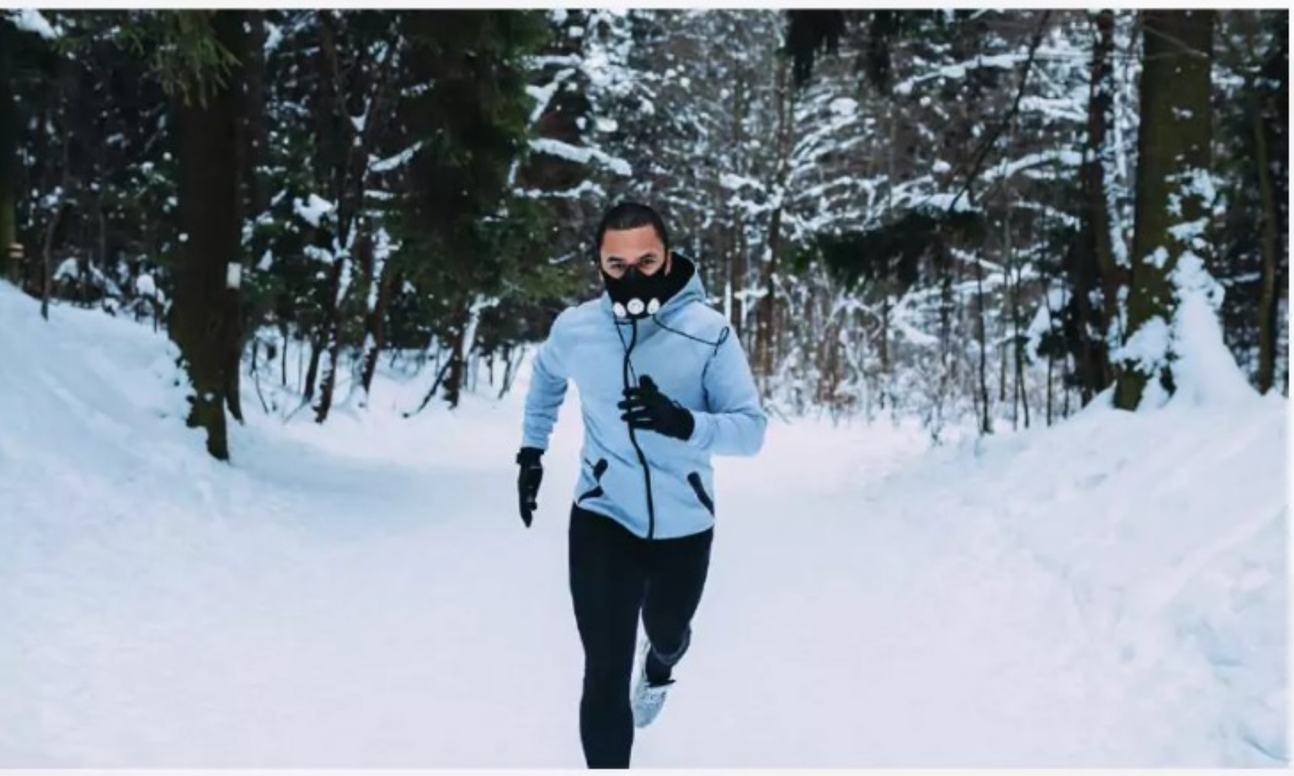
Réduisez votre consommation de caféine. Celle-ci doit être consommée avec modération, car sinon elle produit du cortisol et vous connaissez maintenant ses effets. Par ailleurs, consommer trop de caféine tard dans la journée peut dérégler votre sommeil et dormir moins ou moins bien endommage la testostérone.

Planifiez un peu votre vie. Rester en bonne santé s'obtient en ayant une vie bien réglée, ce qui ne veut pas dire dépourvue de fantaisie. Vous devez dans votre emploi du temps faire une place à votre alimentation, à votre activité physique, à la lutte contre le stress... En vous faisant un planning, vous aurez ainsi le temps de tout faire dans le bon ordre. Vous pourrez aussi rencontrer vos bons amis, vous investir plus dans votre travail. Il est difficile de vous conseiller sur une planification idéale, elle dépend tellement de chacun.
Bien entendu, cette planification peut connaitre des variantes dans la semaine ou l'année, tant que vous avez en tête l'idée de rester en bonne forme.
Rien ne vous empêche non plus, bien au contraire, de tester différentes organisations de votre vie et de voir celles qui vous conviennent le mieux. Dans la vie, ne faites pas n'importe quoi. Prendre des risques inconsidérés a des répercussions, à court, moyen et long terme, sur le corps et le mental. En médecine, toute personne qui se met en péril relève de soins psychiatriques plus ou moins lourds.

Interrogez votre esprit critique. Il est essentiel d'avoir une bonne opinion de vous-même pour avoir une bonne santé mentale. Les soucis et les pensées pessimistes peuvent vous démoraliser et vous empêcher d'être au meilleur de votre forme. Douter de soi peut surtout être très éprouvant. Les exercices suivants peuvent réduire au silence votre esprit trop critique et vous délester de vos soucis.
Si vous vous surprenez à vous faire du souci et à penser du mal de vous-même, posez-vous quelques questions. Demandez-vous, par exemple, si cette pensée vous fait du bien, si elle est vraie ou si vous diriez une telle chose à quelqu'un d'autre. La réponse à ces questions peut souvent réduire le doute de soi.

Changez une mauvaise pensée pour la rendre plus juste et plus gentille. Vous pourriez vous retrouver, par exemple, à vous dire que vous ne ferez jamais rien correctement. Essayez d'être un peu plus juste en pensant plutôt que vous pouvez parfois mal faire, mais que vous faites la plupart du temps du bon travail, ce qui est tout à fait normal et que vous êtes fier de ce que vous êtes capable de réaliser.

Concentrez-vous sur vos forces. Vous devriez vous mobiliser sur les qualités qui vous permettent de surmonter les difficultés de la vie, quand c'est le cas. Si, par exemple, vous vous retrouvez à penser que vous préférez ne pas savoir ce qui va se passer, car vous craignez le pire, vous pouvez vous rappeler vos forces. Vous pourriez vous dire que vous n'aimez pas connaitre l'avenir, mais que vous avez su surmonter des évènements imprévisibles dans le passé et que vous pouvez vous fier à votre capacité à gérer quoi que ce soit.



Profitez de l'extérieur. Sortir et profiter du soleil, de la forêt, des champs, de la plage peut être bénéfique pour votre testostérone. En fait, vous exposer à la vitamine D fournie par les rayons du soleil seulement 15 à 20 minutes par jour peut augmenter votre taux de testostérone jusqu'à 120 %. Si vous pouvez prendre un bain de soleil sur tout votre corps, les résultats seront encore meilleurs.

Surveillez votre pression artérielle. Les études ont montré que les hommes ayant une pression artérielle élevée ont 1,8 fois plus de chances d'avoir une testostérone plus basse que les autres hommes.

Prenez du temps pour vous. Il peut être difficile de faire face à des émotions violentes, mais le fait de les gérer fait partie de la vie. Un élément essentiel du bienêtre mental consiste à être en mesure d'apaiser les émotions et de soulager votre souffrance. Cela implique de trouver tous les jours le temps de faire ce qui vous fait du bien.
Ce qui fait du bien peut varier d'une personne à l'autre. Vous avez sans doute déjà des activités qui vous permettent de faire face à vos émotions. Certains bons exemples comprennent des échanges avec un ami, l'écoute de musique ou d'avoir toute autre activité apaisante comme de prendre un bain moussant.

Pratiquez la conscience de soi. Soyez conscient de vos réactions émotionnelles à des évènements de l'extérieur. Prenez le temps de réfléchir à vos réactions face à des situations difficiles.

Plutôt que de réagir spontanément à un évènement négatif, essayez de vous soustraire mentalement de la situation pendant un instant afin de remarquer votre réaction émotionnelle. On trouve souvent très utile, par exemple, de respirer à fond à plusieurs reprises ou de compter jusqu'à dix avant de réagir. Réfléchissez à ce que vous ressentez sans porter de jugement. Cela vous donne la possibilité de réagir d'une façon qui n'est pas impulsive, mais plus réfléchie. Il est surtout très utile d'être conscient de vos émotions dans vos échanges sociaux et vos relations amoureuses ou amicales.

Évaluez vos relations. Quand vous avez compris ce qu'est une relation saine et celle qui ne l'est pas, prenez le temps d'analyser votre réseau social et les personnes qui s'y trouvent. Demandez-vous lesquelles de ces relations sont pour vous un soutien et lesquelles peuvent vous maltraiter. Envisagez d'affronter la personne qui vous maltraite au sujet de son comportement, si c'est le cas dans votre vie. Vous devriez aussi songer à exclure ce type de personne de votre réseau social, surtout si elle n'est pas sensible à vos inquiétudes. Ces individus nuisent à votre santé mentale. De même, vous devriez passer plus de temps avec les personnes qui vous soutiennent le plus.
Ayez un comportement sain dans vos relations. Entretenir de bonnes relations n'est pas seulement lié au comportement des autres. Il s'agit aussi de votre propre comportement. Voici quelques conseils pour entretenir de bonnes relations.

Mangez plus d'amandes. Les amandes sont associées à l'amélioration de la santé du système cardiovasculaire et contribuent ainsi au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins. Améliorer la santé cardiaque et vasculaire aide à réduire le risque d'obésité, ce qui entraine une mauvaise santé sexuelle et une diminution de la libido. Un système circulatoire actif favorise l'excitation chez l'homme et la femme et facilite l'atteinte de l'orgasme.

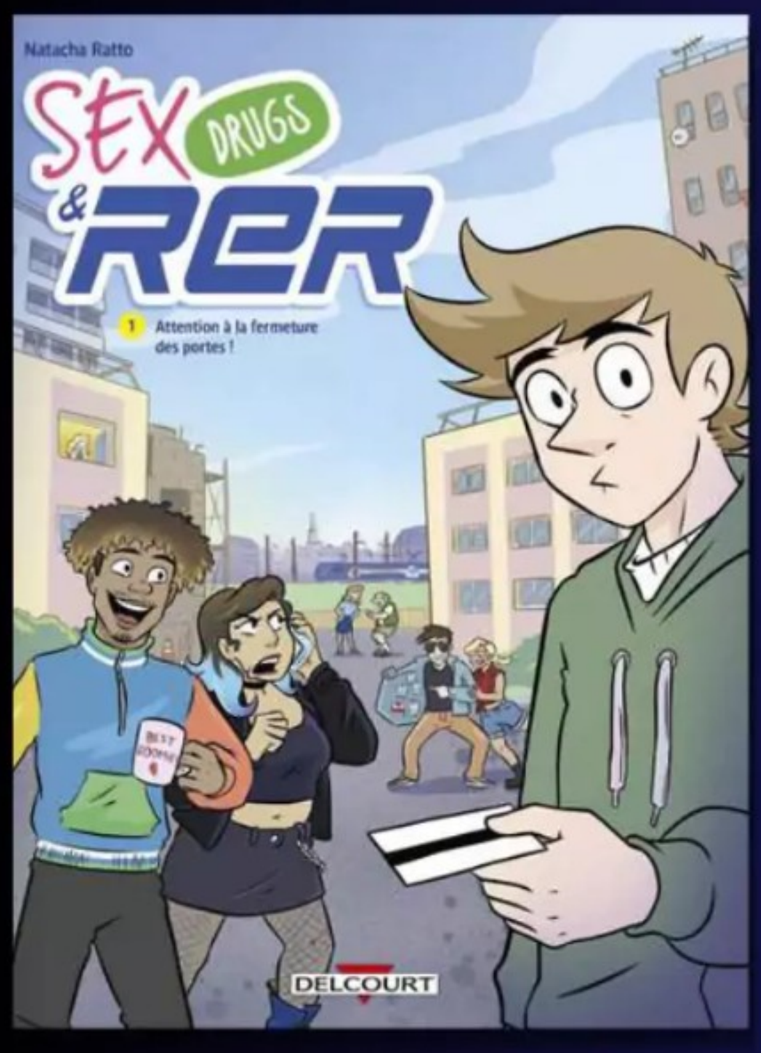
Les amandes contiennent du sélénium, de la vitamine E et du zinc. Ce dernier joue un rôle important dans la production d'hormones sexuelles chez l'homme et contribue à augmenter la libido. Le sélénium aide à réduire l'infertilité chez la femme. La vitamine E stimule la santé cardiaque et les parois cellulaires, améliorant ainsi la circulation sanguine, ce qui est utile pour les organes sexuels. On pense que l'amande favorise également la passion et agit comme un aphrodisiaque. On pense aussi qu'elle peut avoir un impact positif sur la fertilité des femmes et réduire le risque de dysfonction érectile chez l'homme.

Consommez plus de poisson. Il contient beaucoup d'acides gras omégas-3, qui sont les graisses saines essentielles à la bonne circulation sanguine. Une bonne circulation sanguine améliore également la santé sexuelle, car cela irrigue mieux le clitoris, le pénis et la vulve. En outre, les acides gras omégas-3 sont très importants pour préserver les membranes muqueuses (y compris vaginales). Les acides gras DHA et EPA peuvent accroitre la sécrétion de dopamine dans le cerveau, stimulant ainsi l'excitation. Mangez du thon, du saumon, du maquereau et du saumon sauvage. Ces espèces de poisson ont une forte concentration en omégas-3.

Mangez des carottes. Non seulement elles sont bénéfiques pour la santé des yeux, mais contribue aussi à la santé sexuelle, car elles augmentent la libido. Elles contiennent aussi de grandes quantités de vitamine A, qui stimule la production d'hormones sexuelles.

SEX DRUGS AND RER

T01



SCÉNARISTE : NATACHA RATTO
ILLUSTRATEUR : NATACHA RATTO
AUX FABULEUSES ÉDITIONS DELCOURT
WWW.DELCOURT.FR

La série Webtoon à succès enfin disponible en version papier !
Découvrez les aventures de Léon et ses amis entre Paris et la banlieue.

Léon, un jeune diplomé vivant en Charente est ravi d'apprendre qu'il a été accepté à la fac à Paris. Pas de chance, sa copine le largue juste avant son grand saut vers la capitale, et pire : ses images romantiques de la ville lumière sont vite dissipées quand il réalise qu'il devra vivre en banlieue proche. Il découvre un quotidien de galères de RER, dramas entre amis et histoires d'amour...

1

Un provincial à Paris

MARIE !

MARIE !

OUVRE-MOI, VIIIITE !

ADMIS

BON, ALLEZ, SOIS FORTE.

ARIAN

TU *DOIS* LE FAIRE.

CLIC

CLAC

MA CHÉRIE D'AMOUR QUE J'AIME !

J'AI UNE SUPER BONNE NOUVELLE.

ÇA VA ÊTRE PLUS DUR QUE PRÉVU...

DU CALME, LÉON. POSE-TOI DANS LA CUISINE, JE TE PRÉPARE UN THÉ.

ON A EU LES RÉSULTATS POUR LES ÉCOLES D'INGÉ !

JE VAIS ALLER À POLYTECH, À LA SORBONNE...

À PARIS !

TU TE RENDS COMPTE ?

FINI LE POITOU-CHARENTES !

TU POURRAS VENIR ME VOIR LE WEEK-END, IMAGINE !

LES DÎNERS EN ROOFTOP...

LES PROMENADES EN BORD DE SEINE...

CROISER DES STARS AU RESTAURANT...

JEAN DUJARDIN

MARION COTILLARD

ET LA VIE CULTURELLE !

COMME LORS DE NOTRE VOYAGE SCOLAIRE « DÉCOUVRIR LA JOCONDE » EN CE2.

HIHI

HAHA

LÉON, JE SUIS VRAIMENT CONTENTE POUR TOI...

MAIS JE CROIS QUE TOUT ÇA...

PFFF

... JE VAIS TE LAISSER LE VIVRE SEUL.

C'EST FINI ENTRE NOUS.

SI C'EST LA DISTANCE, C'EST PAS UN PROBLÈME !

ON A GÉRÉ QUAND J'ÉTAIS EN PRÉPA !

J'SUIS UN MEC FIDÈLE !

C'EST PAS LA DISTANCE ...

C'EST JUSTE QU'ON...

... ON N'A PAS GRAND-CHOSE EN COMMUN, TOI ET MOI.

JE ME DEMANDE SI ON EST ENSEMBLE PARCE QU'ON S'AIME VRAIMENT...

TIC TAC

... OU PARCE QU'ON EST LES DEUX SEULS INDIVIDUS DE MOINS DE 40 ANS DANS CE BLED PAUMÉ.

DÉSOLÉE. CE SERA SANS MOI.

OUAH, LE BAD !

J'TE JURE, JÉRÔME.

J'Y CROIS PAS, MON PAUVRE...

ELLE ABUSE, LA MARIE !

APRÈS TOUS CES WEEK-ENDS GÂCHÉS À SUIVRE SES COMPÊTES D'ÉQUITATION...

ME FAIRE JETER COMME UN DÉCHET ?

AUCUN RESPECT !

REGARDE LE BON CÔTÉ DES CHOSES...

TU SERAS CÉLIB' ET PARISIEN !

TOUT LE MONDE SE PÉCHO À LA CAPITALE.

C'EST LIMITE UN ARRÊTÉ MUNICIPAL !

-18

PUIS T'IRAS DANS DE VRAIES BOÎTES !

CHAMP!

PAS LES DISCOTHÈQUES D'ANGOULÊME...

HATEN

Aucun profil à proximité

MÊME TES APPLIS DE RENCONTRE ARRÊTERONT DE BUGUER.

ÊTRE EN COUPLE, CE SERAIT DU GÂCHIS.

AVEC TA FUTURE PAIE D'INGÉNIEUR...

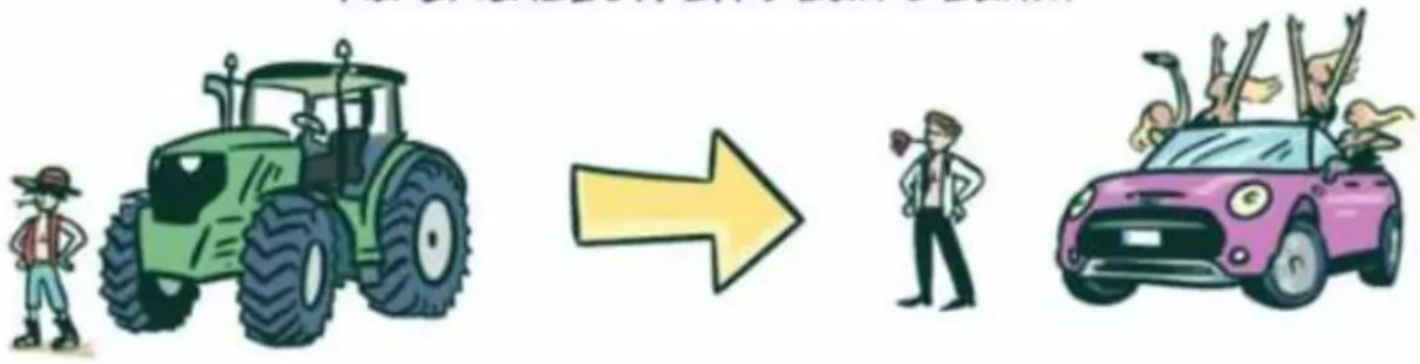
... LES FILLES VONT S'ARRACHER TON CORPS !

ELLE M'A LARGUÉ IL Y A DEUX HEURES À PEINE...

J'ME SENS COMME UNE SOUS-MERDE QUI AURAIT LE CHARISME D'UN SÈCHE-LINGE.

T'ES LA ROLLS-ROYCE DES MACHINES À LAVER AVEC ESSOREUSE INTÉGRÉE, MON POTE ! DANS DEUX SEMAINES, TU L'AURAS OUBLIÉE, LA MARIE.

TA VIE VA PASSER DE *L'AMOUR EST DANS LE PRÉ* AU *BACHELOR* EN DEUX-DEUX...



... PENDANT QUE JE SERAI BLOQUÉ À JAMAIS EN CHARENTE, À SERVIR DU PAIN AUX MAMIES.

J'AVOUE QUE JE SUIS UN PEU JALOUX, MAIS...

... ÇA VA ME FAIRE BIZARRE QUE TU PARTES.

ON A VÉCU DE SACRÉES AVENTURES, TOUS LES DEUX !

EH OUAIS, C'EST FINI, TOUT ÇA...

JE STRESSE UN PEU.

T'ES UN OUF, TOI !

ON SE FERA DES VOCAUX SUR COLLOFDOUTY, COMME TOUT LE MONDE.

BON... TU VAS QUAND MÊME ME MANQUER.

T'ES MON MEILLEUR POTE !

TU M'APPELLERAS, HEIN ?

JE VEUX TOUT SAVOIR !

T'APPELER AU TÉLÉPHONE ?

COMME DANS LES ANNÉES 1980 ?

TU FAIS TOURNER ?

SCHTOÏN

AÏE.

LÉOOON ?

TON PROFESSEUR DE PRÉPA A APPELÉ, IL TE FÉLICITE POUR LA SORBONNE.

SON NEUVEU CHERCHE UN COLOCATAIRE EN RÉGION PARISIENNE ET IL VOULAIT SAVOIR SI TU ÉTAIS TOUJOURS INTÉRESSÉ.

BIEN SÛR, J'AI DIT OUI. LE NEVEU DE M. HONORÉ EST PROBABLEMENT QUELQU'UN DE SÉRIEUX.

MAIS J'AURAIS PRÉFÉRÉ QUE TU M'EN PARLES UN PEU AVANT, NON ?

ENFIN, GRÂCE À MON INTUITION MATERNELLE, J'ÉTAIS DÉJÀ AU COURANT.

live, love, laugh

Mon. Tue. Wed. Th. Fri.

UNIVERSITÉ NANTES

CENTRALE LILLE

MARSEILLE

SORBONNE PARIS

BORDEAUX

ÇA FAIT UN MOIS QUE JE ME CONNECTE EN CACHETTE À TON COMPTE ÉTUDIANT POUR VOIR LES LISTES D'ADMISSION.

J'EN AI PROFITÉ POUR FAIRE TES VALISES ET RANGER UN PEU TA CHAMBRE, ON PART DEMAIN.

VIDÉO GAMES

MANGAS

JE SUIS SI FIÈRE DE TOI.

SI SEULEMENT TON PÈRE ÉTAIT LÀ POUR VOIR ÇA...

POUR LA DERNIÈRE FOIS, SANDRINE...

JE NE SUIS PAS MORT !

JE ME SUIS JUSTE FAIT LICENCIER.

LA VEILLE...

J'AI RATÉ QUELQUE CHOSE ?

J'ÉTAIS À PÔLE EMPLOI...

FRED, ÊTRE AU CHÔMAGE À 50 ANS, C'EST DU SUICIDE PROFESSIONNEL.

PFFF

HÉ, LA LOCOMOTIVE À VAPEUR, T'ARRÊTES DE SOUPIRER ?

ON EST PRESQUE ARRIVÉS.

AH OUAIS, J'ME VOYAIS PLUS EN MODE DUPLEX AVEC VUE SUR LA TOUT EIFFEL...

F**K LA BAC!

... QUE DANS UN CLIP DE RAP LOWCOST.

G

AVEC UN SEUL SALAIRE, C'EST TOUT CE QUE JE PEUX T'OFFRIR... SI SEULEMENT TON PÈRE ÉTAIT ENCORE LÀ POUR NOUS AIDER...

C'ÉTAIT UNE RÉDUCTION DE PERSONNEL !

TARATARATATA

GARE

REGARDE ! TU ES QUAND MÊME À UNE DEMI-HEURE DE PARIS EN TRANSPORTS EN COMMUN...

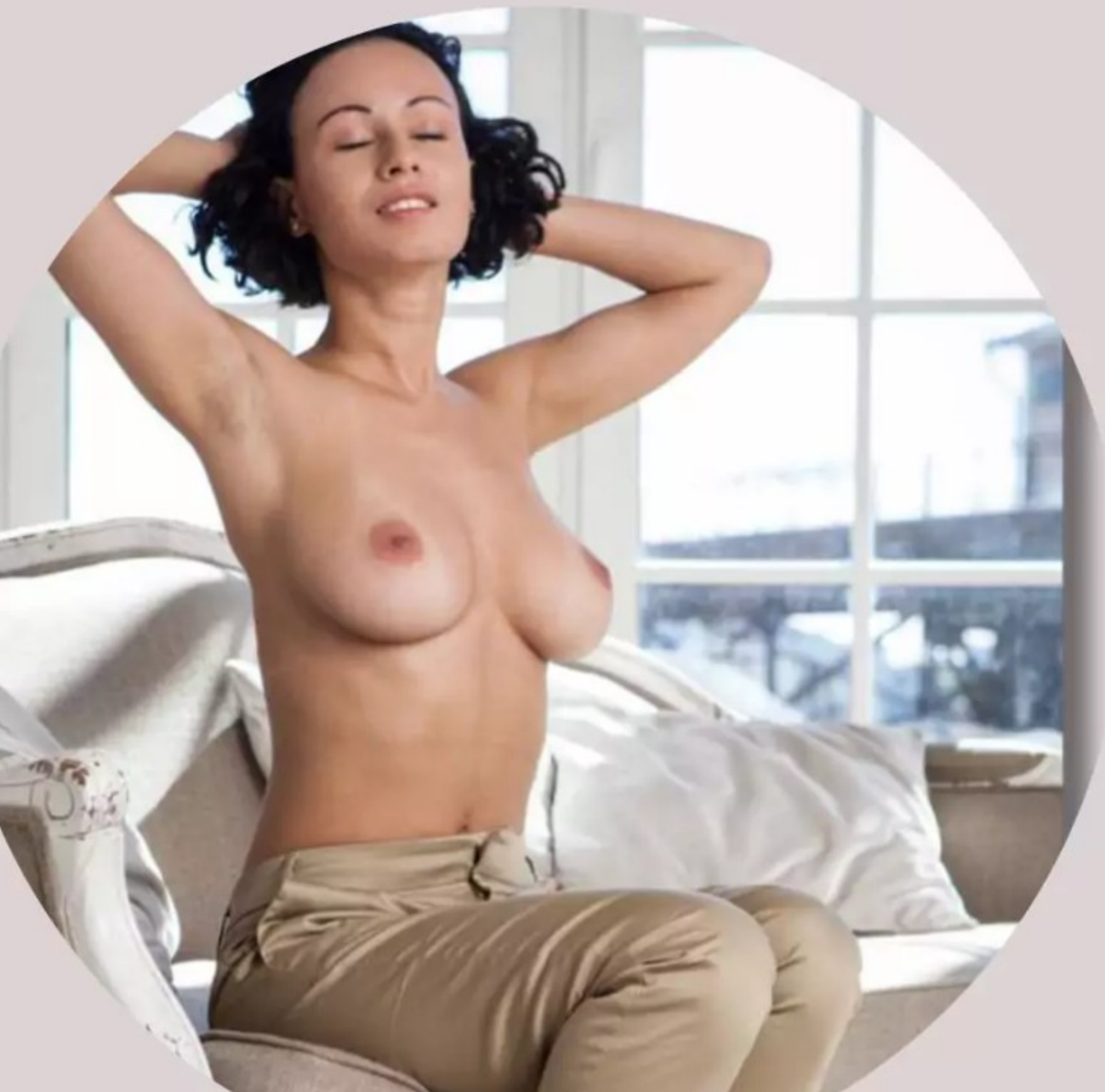
Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT S'INITIER À L'ART DU HUMPING !

Le "humping", terme souvent associé à des gestes spontanés et sensuels, peut devenir un moyen excitant d'ajouter de la passion à votre relation. Que vous soyez en quête d'une façon ludique de renforcer l'intimité avec votre partenaire ou d'apporter un peu de fun dans vos moments amoureux, le humping est là pour transformer l'ordinaire en extraordinaire. Loin des clichés, cette pratique peut se révéler un excellent moyen de reconnecter vos corps et vos désirs. Dans cette rubrique, nous vous proposons des conseils pratiques pour intégrer le humping dans votre vie intime et réveiller la flamme de la passion. Il est temps de redécouvrir l'excitation dans les gestes les plus simples !

UN PLAISIR 100% NOUVEAU

- Communication
- Signaux forts
- Une détente
- Et plus encore ...



Amber Lynn Bach @alb23

Conseil n°1

Attention à la posture

Pour que le humping soit optimal, variez les positions. L'une des plus excitantes est celle où vous êtes assis, votre partenaire se hissant sur vous. Cela favorise une connexion physique directe et intime.

Conseil 2 : Pimentez les préliminaires

Ne vous précipitez pas. Utilisez le humping comme un prolongement des préliminaires pour augmenter l'excitation et l'anticipation avant l'acte.

Les vêtements : un jeu de textures : Laissez-vous séduire par le frottement de vos vêtements ou portez des tissus agréables au toucher, comme du satin ou de la soie, pour ajouter une dimension tactile à l'expérience.

Conseil n°3

Le regard intense

Le humping est aussi un moyen de maintenir un contact visuel profond avec votre partenaire. Cela renforce l'intimité et l'intensité du moment.

Alysha
@al40

Conseil 4 : Lenteur et contrôle

Au lieu de se hâter, prenez votre temps pour varier les mouvements lents et contrôlés. Cela permet de mieux ressentir chaque frémissement et chaque moment de plaisir.

Jouer avec les variations d'intensité : Alternez entre des mouvements plus doux et plus vigoureux, en jouant sur les changements de rythme pour créer un effet de surprise excitant.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Vive les caresses

Ne vous contentez pas de vous concentrer sur les mouvements. En caressant le dos, les cuisses ou les bras de votre partenaire, vous ajoutez une dimension supplémentaire au plaisir.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Les sons aphrodisiaques

N’ayez pas peur de laisser échapper des gémissements ou des mots doux. Les sons peuvent être un déclencheur puissant de désir et de complicité.

Utiliser l'environnement : Le humping peut se pratiquer dans différentes positions et à divers endroits. Pourquoi ne pas essayer de nouveaux lieux, comme contre un mur ou sur le canapé ? Cela peut raviver l'excitation.

Nikki Daniels
@nikkius

Conseil n°7

rendez-le interactif !

Encouragez votre partenaire à guider les mouvements et à s'engager dans le jeu. Le humping devient alors un véritable échange, créant une dynamique de plaisir à deux.

Nikki Daniels
@nikkius

Aimer de manière inconditionnelle !

Dans un monde où tout semble aller trop vite, il est facile d'oublier l'importance des choses simples, comme chérir et respecter la personne qui partage votre vie. Pourtant, le respect et l'amour sont les fondements d'une relation épanouie et durable. Chaque jour passé avec votre compagne est une opportunité de lui montrer à quel point elle compte pour vous. Le respect se manifeste dans les gestes du quotidien : écoutez-la attentivement, valorisez ses idées, et soutenez-la dans ses projets. Un regard, un mot gentil ou une attention sincère peuvent transformer une journée ordinaire en un moment inoubliable. Rappelez-vous que l'amour, tout comme le respect, se nourrit de petits gestes constants, et non de grandes déclarations ponctuelles. La vie est imprévisible et parfois trop courte pour remettre à demain ce qui pourrait être dit ou fait aujourd'hui. Couvrez votre compagne d'amour et d'attention, non pas pour satisfaire un devoir, mais parce qu'elle le mérite pleinement. Prenez le temps de lui exprimer vos sentiments : un compliment sincère, un regard tendre ou un simple "je t'aime" ont le pouvoir d'illuminer son cœur.

Vrai amour

8

BUSINESS CREATION

Concevez votre produit ou développez votre service. Commencez à exercer dès que vous auriez bien élaboré votre plan d'affaires, financé votre activité et aurez à disposition le minimum de personnel requis.

Que vous assistiez les ingénieurs lors de l'encodage et du test des logiciels ou que vous collectiez les matériaux et les acheminiez vers votre lieu de fabrication ou que vous les achetiez en vrac et fixiez le prix, la conception est le processus au cours duquel vous vous préparez pour le marché. Au cours de cette période, vous pourriez vous rendre compte d'un certain nombre de choses comme le besoin d'améliorer votre idée. Peut-être que vous devrez changer la couleur, la texture ou la taille du produit. **Peut-être que vous devez élargir, réduire ou détailler** beaucoup plus votre gamme de service. La phase des tests ou du développement est le moment où surviennent le plus souvent les problèmes. Vous saurez ainsi naturellement quand un produit doit être amélioré pour le rendre meilleur ou le différencier de ceux des concurrents.

RDV AU
PROCHAIN
NUMÉRO !

0045 8627 48242